RECOVERY KERNEL

*Dancefloor Intelligence Series.*

# Pohybujte se.

## Festival a průvodce klubovou tancí.

*Uložte telefon. Už víte, kde jste.*

**Žádná formální taneční výuka není vyžadována.**

Žádné umělé vyvýšení terénu. Žádné motýly v mlýně. Žádné návraty k účesům z éry MTV.

*Základ. Mapa procesů (BPM). Půjčené prvky z tangu a cha-chy. A jedno pravidlo, které všechno napraví.*

---

## Proč tento průvodce existuje.

**THE CENTURION – Drogy vás neudělají lepším tanečníkem. Udělají z vás někoho, komu je jedno, že netancujete dobře.**

Dvě věci mohou zničit atmosféru na tanečním parketu pro lidi, kteří užívají návykové látky. První je mobilní telefon. Druhá je soukromé přesvědčení, že všichni ostatní umí tančit lépe a oni sami ne.

Obě jsou řešitelné. Problém s telefonem je řešitelný tím, že víte, co dělat se svými rukama. Obvinění je řešitelné pochopením, že většina lidí na tanečním parketu dělá přesně tři věci a nazývá to tancem – a že tyto tři věci, provedené s úmyslem a v souladu s hudbou, jsou skutečně více než dost.

Léky neřeší problém, když člověk neví, jak se pohybovat. Řeší spíše nedostatek zájmu o to, že neví, jak se pohybovat. Toto je farmakologická realita sociální inhibice MDMA a tlumící účinek alkoholu na kortikolimbický systém. Sebekritičnost, která způsobuje, že taneční parket připomíná konkurz, zmizí s užitím látky a vrací se po opuštění. Přístup Recovery Kernel: poskytnout tělu skutečné nástroje, aby sebekritičnost neměla o co opřít.

Problém nudy je také velmi reálný. Existuje specifická kvalita nuda – čekání mezi vrcholy, čekání na to, až se energie davu začne budovat, čekání, až někdo z publika přivolá pozornost – a v takových chvílích se telefon nebo látka stávají výchozím

bodem. Tancování je další řešení. Aktivní fyzická interakce s hudbou je skutečně zajímavější než používání telefonu. Tento průvodce dává této interakci strukturu.

# SECTION 0

## NEŽ ZAČNETE TANCOVAT: ZJISTĚTE SI, CO JE V MÍSTNOSTI.

*Procházka ve výšce · Kyslík a $CO_2$ · Hydratace · Odpočinkové stanice · Řetězce.*

**Projděte si místnost, než ji obsadíte.**

*Pět minut orientace po příjezdu ušetří hodinu problémů později. Zjistěte, kde je vzduch. Zjistěte, kde je voda. Zjistěte, kam jít, když tělo potřebuje něco, co hudba nemůže poskytnout.*

---

# Protokol příjezdu: Nejprve projděte místnost.

**THE CENTURION – Každý pilot zkontroluje letadlo před vzletem. Každý námořník zkontroluje mapy. Projděte si prostor.**

První věc, kterou byste měli udělat po příjezdu do jakéhokoli festivalového areálu, klubu nebo prostoru pro akce, není jít k baru, nenajít taneční parket a neověřit, kdo hraje. Je to projít obvod tohoto prostoru s úmyslem. To trvá pět minut. Poskytuje informace, které budou nedostupné nebo mnohem obtížnější získat, jakmile se místo zaplní, když zhasnou světla a když se změní stav vašeho těla.

Není to paranoie. Je to orientace – to samé, co dělá každý zkušený cestovatel v novém hotelu, každý pilot před odletem a každý námořník před opuštěním přístavu. Zjistěte si geografii, než ji budete muset urgentně využít k navigaci.

## Pětibodová orientační procházka.

| Bod. | Co hledat a pamatovat si. | Proč je to důležité, konkrétně? |
|---|---|---|
| 1. Nouzové východy. | Spočítejte je. Zaznamenejte si jejich polohu vzhledem k vaší pravděpodobné pozici na tanečním parketu. Mělo by | V případě nouzové situace v davu – požár, panika, tlačení – je přirozený |

| | | |
|---|---|---|
| | být alespoň dva viditelné z jakéhokoli bodu hlavní podlahy. Uveďte, zda jsou zabezpečené (jsou), což znamená, že jejich použití v situacích, které nejsou mimořádné, není plánováno – ale je důležité vědět, kde se nacházejí. | pohyb směrem k východu. Východ je nejnebezpečnější místo, kam se můžete vydat. Znalost alternativních východů je rozdíl mezi davovým reflexem a vaším vlastním rozhodnutím. |
| 2. Lékařská/první pomoc stanice. | Obvykle se nachází v blízkosti hlavního vchodu, poblíž relaxační zóny nebo je jasně označeno. Na velkých festivalech to bývá stan nebo vyznačená oblast. V klubech je často obsazena zdravotnickým personálem najatým promotérem a nachází se blízko vchodu. Zaznamenejte si jeho umístění, i když nemáte v úmyslu ho využít. | Pokud někdo s vámi potřebuje lékařskou pomoc – nebo vy sami –, není vhodné začínat ji hledat, když se proplétáte přeplněným prostorem. Najděte si cestu k zdravotnickému stanu, když je v areálu klid a jste střízliví. |
| 3. Hydratace. | Pitná voda: Zařízení ve Spojeném království jsou zákonem povinna poskytovat pitnou vodu zdarma. Většina hlavních festivalových scén má stanoviště s vodou. Zjistěte, kde je bar s vodou – konkrétně který bar, ne jen „ten bar“. Zjistěte, zda jsou k dispozici kohoutky s pitnou vodou (běžné na festivalech ve Spojeném království, méně běžné v Evropě). Zjistěte délku front v různých časech dne (výrazně se prodlužují po půlnoci). | Při tanci s elektrolyty v rychlosti 500 ml za hodinu budete muset několikrát navštívit místo, kde je voda. Znalost nejrychlejší cesty z vaší preferované pozice na tanečním parketu k vodě je praktický výpočet, který se stává skutečně důležitým ve třetí hodině. |
| 4. Koupelna. | Hlavní koupelny a všechny sekundární. Kluby často mají koupelny na více patrech nebo v různých lokalitách – přičemž většina lidí používá pouze jednu z nich, což znamená, že druhá sada je téměř vždy méně využívaná. Znáte obě. Zjistěte, jak se tam dostat z tanečního parketu ve tmě, když je podnik plný, a když je hudba hlasitá a orientace je obtížnější. | MDMA zvyšuje pocit naléhavosti. GHB může ovlivnit vnímání plnění močového měchýře. Stimulanty ovlivňují pocit naléhavosti. Znalost polohy toalety, když ještě není akutní potřeba, znamená, že se nebudete orientovat v přeplněném a tmavém prostoru ve změněném stavu a hledat značku, kterou možná nedokážete přečíst. |
| 5. Místa k sezení / odpočinku. | Relaxační místnost, pokud je k dispozici. Venkovní prostor pro kuřáky (často nejklidnější a nejméně přeplněné místo v jakémkoli zařízení). Jakékoli | V části 6 tanečního průvodce: intenzivní stomp v tempu 150 BPM spaluje 450–600 kalorií za |

| | | |
|---|---|---|
| | sezení umístěné blízko okrajů prostoru. Výčnělky, schody, platformy, které poskytují místo k sezení. Oblasti s největším prouděním vzduchu (blízko ventilačních jednotek, blízko dveří do jiných prostor, blízko vnějších stěn). | hodinu. Tělo bude potřebovat odpočinek. Znalost toho, kam jít, než tato potřeba nabude naléhavosti, zabrání dezorientovanému potulování se přeplněným klubem v době jeho největší návštěvnosti a hledání místa k sezení. |

## Měření kapacity a hustoty davů.

Během prohlídky areálu je důležité zaznamenat aktuální hustotu davu a odhadnout, jak se bude měnit za dvě, čtyři a šest hodin. To ovlivňuje to, kam se na tanečním parketu umístíte během celé akce – a existuje k tomu i přímý fyziologický důvod, který přesahuje pouhé praktické hledisko.

| Hustota davu. | Co to vypadá. | Co to znamená fyziologicky? |
|---|---|---|
| Řídké – brzký příjezd nebo velká místnost ve vztahu k počtu lidí. | Můžete natáhnout obě ruce, aniž byste se dotkli kohokoli jiného. Mezi skupinami je volná podlaha. | Optimální. Plná svoboda pohybu. Maximální ventilace kolem těla. Tančák je nejpřístupnější a nejvíce příjemný při této hustotě. Proto se vyplatí přijít včas a obsadit si dobré místo. |
| Pohodlné – prostor dosahuje své sociální hustoty. | Udržujte bezpečnou vzdálenost od nejbližšího cizího člověka. Můžete se volně pohybovat, ale zároveň si uvědomujete přítomnost ostatních. | Pohyb je možný ve všech směrech. Koncentrace $CO_2$ je normální. Teplota je přijatelná. Toto je cílová hustota pro dobrou noc. |
| Plno – kapacita místa nebo zařízení je naplněna. | Lidé stojí těsně vedle sebe. Pohyb je možný, ale řídí se proudem davu stejně jako osobní volbou. Můžete cítit teplo těl lidí, kteří jsou vám nejblíže. | Koncentrace $CO_2$ začíná stoupat. Regulace teploty se stává obtížnější. Slovní zásoba pro pohyb se zužuje na to, co daný prostor umožňuje – malé kroky, nikoli plné výpady. Pokud už jste v této hustotě, když dorazíte: najděte okraje, najděte proudění vzduchu a najděte si své místo, než se rozhodnete jít do středu. |
| Hustota drceného materiálu – překračuje | Nemůžete volně zvednout ruce. Dav se pohybuje jako jedna jednotka. Cítíte tlak ze všech | Nebezpečné. Koncentrace $CO_2$ je výrazně zvýšená. Regulace teploty selhává. Nepřidávejte |

| | | |
|---|---|---|
| bezpečnou kapacitu. | stran současně. | svou váhu do středu. Přejeďte k okrajům, přesuňte se směrem k východům nebo opusťte prostor. Tato koncentrace v nevhodném prostoru s nedostatečnou ventilací je potenciálně závažná zdravotní událost. |

# Otázka kyslíku/$CO_2$: Proč hustota davu ovlivňuje to, jak se cítíte.

### THE CENTURION – Bolest hlavy nemusí vždy pocházet ze substancech. Někdy je to vzduch.

Normální vzduch obsahuje přibližně 0,04 % oxidu uhličitého (400 částí na milion). V dobře větraném prostoru zůstává koncentrace $CO_2$ blízko této úrovně bez ohledu na velikost davu. V nedostatečně větrané vnitřní místnosti – zejména v suterénech, místnostech s nízkým stropem nebo v jakýchkoli prostorách, kde není zajištěn dostatečný oběh vzduchu pro daný počet lidí – se koncentrace $CO_2$ zvyšuje v důsledku exhalace davu.

| Úroveň $CO_2$. | Kde se to děje na akcích? | Co se děje s tělem? |
|---|---|---|
| 400–800 ppm (normální venkovní/dobře větrané prostory) | Venkovní festivalové pódia. Vnitřní prostory s dostatečným větráním. V blízkosti vchodů a vnějších stěn. V blízkosti DJsého boxu (obvykle lépe odvětraný). | Normálně. Bez vlivu na kognitivní funkce nebo fyziologii, specificky způsobeného oxidem uhličitým ($CO_2$). |
| 800–2000 ppm (vnitřní prostory s obydlením) | Jakékoli vnitřní prostory s plnou kapacitou a nedostatečným větráním. Většina klubů během špičky, zejména ve středu tanečního parketu. | Při koncentraci 1000 ppm: v kontrolovaných studiích byly zaznamenány mírné kognitivní účinky – mírně pomalejší rozhodování. Při koncentraci 1500–2000 ppm: zvýšená náchylnost k bolestem hlavy, mírný nárůst únavy. Tyto účinky jsou subtilní, ale kumulují se s dehydratací, teplem a expozicí látkám. |
| 2000–5000 ppm (špatná ventilace, hustý dav) | Prostory v suterénech, kde je dosaženo maximální kapacity. Místnosti se špatnou ventilací. Centrum velmi hustého davu na vnitřní akci. Jakékoli prostory, kde je vidět kondenzace na stěnách nebo stropě způsobená vlhkostí z davu. | Bolest hlavy přichází rychleji, než se očekávalo. Závratě, které se zdají být nepřiměřené. Porucha úsudku, která se liší od účinků návykových látek. Zvýšená dechová frekvence. Únava, která nastává dříve, než by odpovídala fyzické námaze. Tyto příznaky jsou často připisovány návykovým látkám – mohou být způsobeny vzduchem. |
| 5000+ ppm (nebezpečné – vzácné, ale možné) | Velmi špatně větrané malé prostory, zejména sklepní místnosti s vysokou koncentrací osob. Není to běžné u | Výrazné závratě, potíže s dýcháním, zvýšená srdeční frekvence, narušené úsudek. Jedná se o problém v daném |

| | | |
|---|---|---|
| | profesionálně organizovaných akcí, ale je to zdokumentováno u nelegálních nebo nesprávně řízených událostí. | prostoru, který vyžaduje opuštění tohoto místa. Pokud více lidí ve vašem okolí projevuje tyto příznaky současně: problém je pravděpodobně v ovzduší, nikoli pouze v užívání látek. |

## Jak zlepšit kvalitu vzduchu v jakémkoli prostoru

* **Otevřete okna a dveře.**
* **Používejte ventilátory.**
* **Instalujte vzduchový filtr.**
* **Zkontrolujte a vyčistěte ventilační systém.**
* **Udržujte prostor čistý a bez prachu.**
* **Omezte zdroje znečištění vzduchu, jako jsou cigarety a chemikálie.**
* **Používejte rostliny pro čištění vzduchu.**

Nemůžete změnit ventilaci v daném prostoru. Můžete se umístit na místo, kde je vzduch již kvalitnější.

- V blízkosti DJsího pultu – provozovatelé podniků jsou povinni chránit DJ před teplem a $CO_2$ po delší dobu. Větrání v blízkosti DJsího místa je téměř vždy lepší než ve středu tanečního parketu.
- V blízkosti vnějších stěn je oxid uhličitý hustší směrem ke středu místnosti a rozptyluje se k stěnám, kde proudí vzduch. Okraj tanečního parketu blízko vnější stěny má měřitelně lepší kvalitu vzduchu než střed místnosti.
- V blízkosti vchodů vedoucích do jiných prostor – každý propojený prostor představuje cestu pro výměnu vzduchu. Oblast mezi místnostmi má lepší kvalitu vzduchu než samotné interiéry těchto místností.
- Vyvýšené pozice – oxid uhličitý ($CO_2$) je o něco těžší než vzduch, ale v pohyblivém davu je tento efekt minimální. Nicméně, vyvýšená plošina nebo balkonová část obvykle má lepší ventilaci díky konstrukci.
- V blízkosti jakéhokoli viditelného vzduchového zařízení, ventilu nebo ventilátoru – zkontrolujte proudění vzduchu. Proudící vzduch znamená lepší výměnu $CO_2$. Rozdíl teplot v blízkosti funkčního vzduchového zařízení je patrný i v teplém prostředí.
- Venkovní prostory – prostor pro venkovní kouření, venkovní terasa, venkovní pódium. Koncentrace $CO_2$ ve venkovním prostředí je vždy okolní. Pokud se objeví bolest hlavy, závratě nebo nevysvětlitelná únava uvnitř: vyjděte ven na deset minut, než začnete vše připisovat látkám.

**Kombinovaný účinek: $CO_2$ + MDMA + teplo + dehydratace + špatná výživa vytvářejí komplexní fyziologickou zátěž. Identifikace dominantního faktoru – a jeho řešení – vyžaduje znalost toho, zda je $CO_2$ vůbec přítomný. Osoba, která odejde do venkovního prostoru na deset minut a cítí se výrazně lépe, zjistila, že kvalita vzduchu byla významným faktorem, nejen látky samotné.**

# Mapa hydratace.

**THE CENTURION – Naplánujte trasu, když ji nepotřebujete. Projděte si ji, když ji potřebujete.**

Mapa hydratace je praktická a konkrétní. Během prohlídky areálu identifikujte a fyzicky se přesuňte ke každému z následujících míst, abyste si trasu zapamatovali nejen v hlavě, ale i tělem:

| **Stanice.** | **Co si vzít na procházku?**<br>*** Pohodlná obuv**<br>*** Voda**<br>*** Malá svačina**<br>*** Telefon**<br>*** Peníze**<br>*** Oblečení vhodné do počasí**<br>*** Opalovací krém (pokud je slunce)**<br>*** Klobouk nebo čepice (podle počasí)**<br>*** Lékárnička (s obvazovými materiály a dezinfekcí)**<br>*** Powerbanka (pro nabíjení telefonu)**<br>*** Mapa nebo GPS navigace**<br>*** Svítilna (pokud se vracíte za tmy)**<br>*** Repelent proti hmyzu (pokud je potřeba)**<br>*** Fotoaparát (pro zachycení krásných momentů)** | **Strategie načasování.** |
|---|---|---|
| Bezplatná voda / stanice s vodou. | Umístění. Zda je u příjezdu fronta (ráno = krátká; špička = dlouhá). Zda jsou k dispozici více kohoutků nebo jen jeden. Zda voda teče studená. Zda potřebujete vlastní hrnek nebo nádobu. | Pijte preventivně – ještě předtím, než pocítíte žízeň. Žízeň na hlučné a horké akci často přijde později. Cílem je pít 500 ml každou hodinu během aktivního tance, ideálně s elektrolyty. Nečekejte, až vám sucho v ústech signalizuje potřebu jít pro vodu. |
| Nejbližší bar k vaší pozici na tanečním parketu. | Který bar má nejkratší vzdálenost od mé preferované polohy? Který bar nabízí nejspolehlivější možnosti nealkoholických nápojů? Který bar má nejkratší frontu a v kolik hodin? (Obvykle se délka fronty u různých barů liší.) | Systém "hydratačního parťáka": jedna osoba zůstává na tanečním parketu, druhá jde k baru. Domluvte se na tomto před začátkem největšího shonu. Osoba, která opustí taneční parket v době vrcholu setu, aby si šla pro pití, propásne ten nejlepší moment. Naplánujte si "hydratační výlet" |

| | | |
|---|---|---|
| | | během přechodů mezi skladbami nebo když energie setu klesá. |
| Koupelna (močení). | Obě toalety, pokud jsou dvě. Doba cesty z tanečního parketu (počítá se počet kroků – doslova). Čas čekání u toalet v odhadovaném nejrušnějším čase (obvykle mezi 1:00 a 3:00 ráno v klubech). | Tlak času je při užívání MDMA, diuretik nebo vysokého příjmu vody velmi reálný. Znalost toho, že koupelna je 45 sekund pryč, pokud jdete po schodech, oproti 3 minutám, pokud musíte projít davem v opačném směru, umožňuje racionální rozhodnutí namísto panického spěchu. |
| Oblast pro odpočinek a posezení. | Relaxační zóna, pokud je k dispozici. Kouřící zóna s posezením. Jakékoli lavice nebo odpočívadla. Vzdálenost a trasa z hlavní taneční plochy. | Tělo potřebuje odpočinek proaktivně. Z části 6 návodu k tanci: při pohybu s vysokou intenzitou tělo odvádí skutečnou práci. Naplánujte si 10minutovou přestávku každých 90 minut tance. Vždy vězte, kam chcete jít, než tam musíte. |

## Metoda "Počítání kroků".

Během úvodní prohlídky fyzicky spočítejte počet kroků z vašeho plánovaného místa na tanečním parketu ke každé stanici. Ne proto, abyste si zapamatovali přesné číslo – ale protože samotný akt chůze po trase ji zařadí do svalové paměti. Když budete potřebovat vodu ve třetí hodině v alterovaném stavu v tmavém a přeplněném prostoru, vaše nohy si tuto trasu zapamatují, i když vaše vědomá navigace bude méně spolehlivá.

- Voda: ___ kroků od mého místa. Směr: ___
- Koupelna (blízko): ___ kroků. Směr: ___
- Koupelna (alternativní): ___ kroků. Směr: ___
- Odpočinková zóna: ___ kroků. Směr: ___
- Lékařská stanice: ___ kroků. Směr: ___
- Opustte nejbližší taneční parket: ___ kroků. Směr: ___.

Toto není nadměrné. Je to stejná příprava, kterou běžně provádějí záchranné služby, personál akce a zkušenější návštěvníci festivalů. Pět minut strávených při orientační procházce je nejefektivnější možností prevence rizik dostupnou na jakékoli akci.

# Situace: Proaktivní odpočinek versus reaktivní kolaps.

### THE CENTURION – Tělo, které odpočívá dříve, než musí, je tělo, které tancuje až do rána.

Část 6 příručky Move Guide stanovuje kalorické a fyziologické nároky na dlouhodobé tancování. Při plném zapojení – skákání, dvoustopý krok, dupání – tělo pracuje s mírnou až vysokou intenzitou. Chyba, kterou většina lidí dělá, je pokračovat v této intenzitě, dokud tělo nevnuceně nezastaví, namísto toho, aby si dopřála odpočinek ještě před tímto momentem.

| Reaktivní odpočinek (to, co většina lidí dělá). | Proaktivní odpočinek (to, co preferuje tělo). |
|---|---|
| Tancujte, dokud vás nebudou bolet nohy. Ignorujte nohy. Tancujte dál. Nohy začnou být stále naléhavější. Nakonec tělo donutí k zastavení – osoba musí okamžitě sednout, cítí závratě, má vyčerpané elektrolyty až do bodu křečí, nebo jednoduše nemůže pokračovat. Sednutí, které následuje, je spíše zotavování se ze stresu než udržování výkonnosti. | Plánujte si 10minutovou přestávku každých 60–90 minut aktivního tance. Opustěte taneční parket dříve, než vaše tělo začne signalizovat únavu. Sedněte si. Vypijte nápoj s elektrolyty. Sníst banán z vaší tašky. Vraťte se na parket před tím, než hudba dosáhne svého vrcholu. Přestávka je nástroj, ne projev porážky. |

**Relaxační místnost: V prostorech, které ji mají: relaxační místnost není místo, kam jdete, když je noc u konce. Je to místo, kam zajdete na 10 minut, než se vrátíte zpět na hlavní parket. Mnoho prostor záměrně navrhuje relaxační místnosti s nižší hlasitostí a nižší teplotou. Fyzická regenerace za minutu je v relaxační místnosti rychlejší než u okraje tanečního parketu.**

**Venkovní prostor: Kouřící zóna nebo venkovní terasa je nejefektivnější prostředí pro regeneraci, které je k dispozici ve většině klubů. Nižší koncentrace $CO_2$ než v jakémkoli vnitřním prostoru. Nižší teplota. Nižší hlučnost. 10 minut strávených venku ve třetí hodině často rozhoduje o tom, zda vydržíte do 8 ráno nebo odejdete ve 3.**

**Ostatní čas: Tato aktivita nevyžaduje přerušení konverzace, narušení kontaktu nebo snížení zážitku. Některé z nejzajímavějších rozhovorů na festivalech probíhají během odpočinku. Osoba, která tančí čtyři hodiny, má co říct. Odpočinková zóna je místo, kde se tyto věci sdělují.**

# Conga Line: Velký vyrovnávač.

**THE CENTURION – Tanec, při kterém nikdo nemůže být odhalen, protože ho všichni tančí společně.**

Všechny části tohoto průvodce se dosud zabývaly individuálními dovednostmi tance a individuální jistotou na tanečním parketu. Conga je výjimkou ze všeho. Nevyžaduje žádné individuální dovednosti. Je svou strukturou explicitně inkluzivní. Překračuje všechny sociální bariéry na tanečním parketu díky své podstatě. A je to upřímně radostná záležitost, která se odlišuje od všech ostatních zážitků na tanečním parketu.

Conga není retro novinka. Je to nejúčinnější sociální technologie na tanečním parketu, a to pro jeden konkrétní a důležitý účel: zapojuje lidi, kteří ještě netancují, do tance.

## Mechanismus – jednoduchý záměrně.

### Krokový vzor.

1. Udělej krok dopředu pravou nohou.
2. Dopředu: udělejte krok levou nohou.
3. Kopnutí: Pravá noha se lehce odtlačí do strany (ne vysoko – nízký boční pohyb přibližně na úrovni kolene).
4. Krok dopředu levou nohou.
5. Krok dopředu pravou nohou.
6. Kopnutí: levá noha lehce vykopne do strany.
7. Krok, krok, výkop – krok, krok, výkop. V hudbě v taktu 4/4: krok na 1, krok na 2, výkop na 3, krok na 4, krok na 1, výkop na 2.

**Ruce: Umístěte je na boky nebo v pase osoby před vámi – ne na ramena (nestabilní) a ne kolem krku (nepříjemné). Ruce by měly lehký spočívat po stranách pasu. Není potřeba žádný úchop. Spojení má být založeno na přítomnosti, nikoli na držení.**

**Úvod: Průvodce v čele kongy určuje směr. Ostatní za ním následují. Směr se může měnit kdykoli – průvodce signalizuje směr pohybem těla. Všichni ostatní ho sledují. Není vyžadována žádná synchronizace kromě sledování nohou.**

**Připojení: Do řady conga se můžete připojit v jakémkoli bodě její délky. Přejděte na stranu řady, postavte se za poslední osobu a přidejte ruce. Jste uvnitř. Řada nezastaví, nezpomalí ani neuzná vaše přidání – jednoduše se prodlouží.**

## Sociální funkce: Co vlastně "Conga" dělá.

| Problém na tanečním parketu. | Jak to kongá vyřeší. | Proč je to důležité v kontextu festivalu? |
|---|---|---|
| Osoba, která stojí vedle s telefonem a netancuje – člověk, který chce být součástí zážitku, ale neví, jak se zapojit na taneční parket. | Taneční řada může procházet bočními prostory, vyzvednout držáky telefonů a zapojit je do tance, aniž by bylo nutné, aby se na tom někdo rozhodoval. Pozvánka je fyzická – od osoby před nimi v řadě – a vyžaduje minimální závazek. | Zapojení bez požadavků. Conga vyžaduje pouze, abyste "vložili ruce sem a šli dopředu." To je nejnižší možná bariéra pro účast na tanečním parketu. |
| Konkurenční napětí individuálního výkonu – pocit, že jste sledováni a hodnoceni jako sólový tanečník. | Conga linie zcela eliminuje individuální výkony. Jste součástí řetězce, ne vystupujícího. Nikdo nehodnotí váš cha-cha ani vaši postoj při tangu. Jediné, co je vidět, je samotná linie. | Pro lidi s úzkostmi ze sociálních interakcí, kteří na tanečním parketu často používají telefon jako štít, je conga farmakologicky nezávislý způsob, jak se zbavit inhibic, podobně jako MDMA: umožňuje společensky aktivní účast bez pocitu ostychu spojeného s individuálním výkonem. |
| Prostorový problém – lidé, kteří chtějí navázat kontakt s ostatními na tanečním parketu, ale nemají důvod k nim přejít. | Řada v kongu se pohybuje. Je to jediný standardní taneční krok, který zahrnuje pohyb. Řada v kongu, která začíná poblíž DJ pultu, projde všemi rohy prostoru, pokud to povede osoba v čele. | Toto je nejméně oceňovaná funkce conga linie. Propojuje různé sociální skupiny, prochází celou taneční plochu, zapojuje lidi, kteří byli v úplně odlišných prostorech, a vytváří společný zážitek, který by jednotlivé skupiny nemohly mít bez ní. |

## Kdy se tvoří řetězce a kdy je začít.

**Přirozené momenty: Conga linie se obvykle objevují během:**

*** Pozdních nočních chvil, kdy energie davu je na vrcholu a sociální hranice jsou nejméně znatelné;**
*** Přechodu mezi DJs, kdy energie krátce mění směr a lidé nejsou tolik vázáni individuálními zážitky;**
*** Denních festivalových momentů venku, kdy počasí, dav a hudba se spojují do společné radosti.**

**Jak začít: Někdo musí jít první. Uchopte ruku nebo se dotkněte pasu osoby vedle vás. Začněte s pohybem. Natáhněte se k osobě za vámi. Tři osoby tvoří "congu". Bude se rozrůstat.**

**Optimální tempo pro Conga: Conga linky fungují nejlépe při tempu 100–130 BPM – což je typické tempo pro houseovou hudbu a Afrobeats, kde se vzor "step-step-kick" přirozeně umisťuje na ty údery, které značí basový buben a snare. Při 150 BPM, u hardtechna, se tento vzor stává fyzicky příliš rychlým. Při 80 BPM je tempo příliš pomalé na to, aby se vytvořila dynamika.**

**Trasa: Nejlepší trasy pro kongu obkružují taneční parket, procházejí sociálními prostory na okrajích a vrací se zpět. Kruhová trasa umožní zapojení maximálního počtu lidí. Lineární trasa (přímo napříč prostorem a zpět) je fyzicky náročnější, ale zapojí méně lidí.**

# Sestavení dohromady: sekce 0 až sekce 8.

**THE CENTURION – Seznámení s prostorem je prvním krokem. Tanec je všechno, co následuje.**

Kompletní průvodce pohybem nyní probíhá takto: dorazte, projděte místnost, vytvořte mapu pěti bodů, zaznamenejte hustotu davu, identifikujte vzduchové zóny, spočítejte kroky k vodě a toaletě, zaznamenejte odpočinkovou oblast. Poté: najděte rytmus, aplikujte základní pohyby, sladťe tempo (BPM), čerpejte inspiraci z tangu a cha-cha, když tomu hudba říká, dupněte, když toho hudba vyžaduje, naklánějte se, když méně je více, odložte telefon, věnujte se každému pohybu, odpočívejte dříve, než tělo začne protestovat, vraťte se na zem svěží.

Až nastane ten moment – dostatečně pozdě, aby sociální bariéry padly a energie davu dosáhla té specifické kvality kolektivní radosti, kterou dobré festivalové chvíle vytvářejí – začněte tancovat congu. Nebo se přidejte k již probíhajícímu tanci. Ten půjde tam, kam povede. Zahrne do sebe všechny, které potká.

**SEKCE 0 – KONTROLNÍ SEZNAM – VYPLŇTE, NEŽ VÁS ZAHÁKLÁ HUDBA.**

- ☐ Nouzové východy umístěny – minimálně dva.
- ☐ Lékařská/první pomoc stanice nalezena.
- ☐ Potvrzeno umístění zdroje pitné vody – trasa byla prošlá.
- ☐ Potvrzena poloha koupelny – hlavní a alternativní.
- ☐ Restaurační zařízení / relaxační prostor identifikován.
- ☐ Zóny kvality ovzduší jsou označeny – kde je nejlepší ventilace.
- ☐ Hustota davů – aktuální stav a předpokládaný vývoj.
- ☐ Kroky zaznamenané v těle – voda, toaleta, východ.
- ☐ Hydratace v batohu – elektrolyty, banán, brazilské ořechy.
- ☐ Plánované pravidelné přestávky – každých 60–90 minut.
- ☐ **Conga: volitelné, ale k dispozici, pokud nastane vhodná příležitost.**

— — —

*Sekce 0 Průvodce programem Recovery Kernel | Připojte k hlavnímu dokumentu s návodem.*

**Projděte místností. Zjistěte, jaká je kvalita vzduchu. Zjistěte, jaká je kvalita vody. Zjistěte, kde je východ. Poté tancujte.**

# Sekce 1 — Základy: Tři věci, které dokáže každé tělo.

**THE CENTURION – Před každým pohybem existuje princip. Princip je přenos váhy.**

Každá forma tance – od vídeňského valčíku po afrobeats a berlínský techno – je založena na stejném fyzickém principu: záměrném přenosu tělesné váhy z jedné nohy na druhou. Ne klouzání. Ne kývání. Ne střídavé zvedání pat. Jedná se o plný přesun váhy. To je to, co činí pohyb záměrným. Je to nejdůležitější věc v tomto celém průvodci.

## 1.1 – Přenos váhy: Základní princip.

| Co to vypadá bez toho? | Co to vypadá, když je to s tím? | **Jak na to udělat právě ted?** |
|---|---|---|
| Nohy jsou pevně na zemi. Tělo se pohybuje nahoru a dolů, ale nepohybuje se do stran, dopředu ani dozadu. Pohyb je vertikální, ale osoba nikam nejde a nic nedotýká. Toto je "nervózní poskakování" – výchozí pohyb, když tělo neví, co jiného má dělat. | V každém kroku se váha přesouvá na jednu nohu nebo druhou. Tělo má v daný okamžik konzistentní směr náklonu. Pohyb má těžiště, které se posouvá. Osoba vypadá jako by tančila, protože dělá promyšlená rozhodnutí ohledně polohy svého těla v prostoru. | Postavte se s nohama na šířku ramen. Přesuňte veškerou váhu na pravou nohu. Všechnu – levá noha by měla jen lehce dotýkat podlahy. Nyní pomalu přesuňte vše na levou nohu. Pociťte tento přesun. Nyní to opakujte v rytmu. To je základ pro vše ostatní v tomto návodu. |

## 1.2 — Nalezení rytmu: Pro ty, kteří si myslí, že to nezvládnou.

Většina lidí, kteří říkají, že nemohou najít rytmus, ve skutečnosti nachází jinou vrstvu hudby než hlavní rytmus. Elektronická hudba má několik souběžných rytmických vrstev. Zde je nejrychlejší způsob, jak najít tu, kterou potřebujete:

- Poslouchejte úder kopáku – nejnižší a nejvíce fyzický zvuk v elektronické hudbě. Obvykle se objevuje na prvním, druhém, třetím a čtvrtém taktu v house a technu (tzv. čtyřčtvrťový rytmus). Je to nejhlasitější a nejvíce fyzický prvek. Vnímejte ho v hrudi, ne jen v uších.
- Pokud neslyšíte basový buben kvůli hlučnému prostředí, sledujte hlavu DJ-e. Většina DJů kývá hlavou na první dobu. Držte se toho.
- Pokud to stále nemůžete najít: sledujte jednu osobu, která vypadá pohodlně, a napodobujte její rytmus pohybu nohou po dobu 30 sekund. Váš nervový systém zachytí rytmus prostřednictvím imitace dříve, než si toho bude vědomá vaše mysl.
- Rytmus, který si vyberete, nemusí být ten samý, jaký používá každý ostatní. Zpomalení (half-time) je přijatelné. Zrychlení (double-time) je přijatelné. Pravidlo je: držte se rytmu, který jste si vybrali.

## 1.3 – Tři univerzální kroky.

Tři pohyby, které fungují na každé taneční ploše, v jakémkoli žánru a pro všechny úrovně dovedností. Všechny tři jsou založeny na přenosu váhy. Všechny tři lze neomezeně upravovat.

| Přesuňte. | Jak na to? | Co dělat s rukama? |
|---|---|---|
| The Bounce. | Nohy rozkročí šířky ramen. Kolena mírně pokrčená – ne dřep, jen nejsou napnutá. V každém taktu povolte kolena o kousek více a poté se vraťte do původní polohy. Pohyb je téměř neviditelný zvenku, ale propojuje vás s hudbou. Přidejte posun váhy doleva a doprava každé dvě doby, aby byl pohyb vidět. Toto není skákání. Je to řízení těžiště. | Volně u boků, mírně od těla – ne přitlačeny k němu. Nechte je volně se pohybovat s rytmem těla. Pokud si nejste jisti, co s nimi dělat: jedna ruka může spočívat na pasu, druhá může být přirozeně natažená. Vyhýbejte se překřížení obou rukou přes hrudník – je to fyzický signál odtažitosti, a tělo to vycítí. |
| Dva kroky. | Krokem dejte pravou nohu doprava v taktu 1. Přiveďte levou nohu, aby se setkala s ní v taktu 2. Krokem dejte levou nohu doleva v taktu 3. Přiveďte pravou nohu, aby se setkala s ní v taktu 4. Toto je vlastně opakování dvou kroků. Přidejte mírný pohyb boků ve směru kroku. Můžete se tímto krokem posunout dopředu, dozadu nebo v malém kruhu. Pokud tento krok zvládnete dobře, nikdy nebudete potřebovat dělat nic jiného. | Dvoudobý krok vytváří přirozený pohyb paží – protilehlá ruka se pohybuje dopředu, když se noha posouvá. Nechte to proběhnout. Pokud chcete přidat pohyb rukou: mírně natáhněte ruku ve směru pohybu při kroku a vraťte ji zpět při zavření. Nebo jedna ruka se mírně zvedne na prvním a třetím úderu, a spadne dolů na druhém a čtvrtém úderu. Paže by měly působit lehkostí, ne gestikulací. |
| The Lean. | Nejúčinnější při tempu 130–150 BPM v žánru minimal techno. Nohy na šířku ramen, váha rovnoměrně rozložená. Z kyčle – ne z pasu – se nakloňte dopředu o 10 stupňů. Vaše váha je nyní na přední části chodidel. Vaše hlava přirozeně kývá v rytmu hudby. Paže jsou kdekoli, kde vám to vyhovuje. Tento náklon komunikuje vaši přítomnost a zaujetí hudbou, aniž byste museli provádět jakékoli pohyby nohou. Toto je skutečně to, co většina pravidelných návštěvníků berlínských techno | Křížení paží u hrudníku (v tomto konkrétním pohybu je to přijatelné, protože předklon signalizuje zapojení, nikoli uzavřenost). Jedna ruka na bradě. Volné ruce po stranách. Nebo jedna ruka mírně natažená do strany v úrovni středu těla. V tomto pohybu je méně důležité, co ruce dělají, než kvalita předklonu. Předklon je tím hlavním. |

| | | |
|---|---|---|
| | klubů dělá. | |

# Část 2 — Půjčené kroky: Co nám formální taneční tradice ve skutečnosti ukazují.

**THE CENTURION – Tango učí záměru. Cha-cha učí synkopaci. Stomp učí kontaktu se zemí.**

Není potřeba absolvovat lekce tangu, abyste mohli využít znalosti, které tango nabízí. Není nutná žádná zkušenost s tancem v tanečním sále. Formální tradice mají vyvinutou slovní zásobu pro fyzickou komunikaci a nejužitečnější prvky této slovní zásoby lze přenést na parket klubu přibližně za pět minut.

## 2.1 — Z tangu: Rámec, záměr, závazný krok.

**🎯 NA PARKETU – Nejcennější věc, kterou tango učí pro klubové tancování, není konkrétní krok. Je to kvalita pohybu.**

Argentina tango je založena na jednom zásadním principu: každý krok je rozhodnutím. V tangu neexistují váhavé kroky. Když se noha pohne, děje se to s plným úmyslem. Tělo ví, kam jde, ještě než tam dorazí. Každý krok vyjadřuje volbu.

To je přesně to, co odlišuje tancující, kteří vypadají kompetentně, od těch, kteří na tanečním parketu vypadají ztraceně. Ne složitost pohybů. Spíše záměr, který za nimi stojí.

| Tango princip. | Co vypadá na tanečním parketu klubu? | Jak na to aplikovat právě ted? |
|---|---|---|
| Ve tangu je rám postoj – hrudník zvednutý, váha dopředu na špičkách nohou, mírný náklon vpřed od kyčle, spojení mezi partnery udržované prostřednictvím horní části těla. | Na tanečním parketu, když tancujete sami: postoj se proměňuje v osobní držení těla. Zvedněte hrudník (ne vojensky – uvolněně a vzpřímeně). Přesuňte váhu dopředu na špičky nohou. Mírný náklon vpřed. Jste zapojeni do hudby, místo abyste se od ní vzdalovali. To je rozdíl mezi tím, kdo vypadá, že je v klubu, a tím, kdo vypadá, jako by patřil k tomuto prostředí. | Zvedněte hrudní kost. Ne bradu – hrudní kost. Jemně přibližte lopatky k sobě a dolů. Vnímejte, jak se vaše váha přesouvá dopředu na balenky chodidel. Tímto jste zaujali tangu postoj. Nyní přidejte odskok. Všimněte si rozdílu. |
| ODVÁŽNÝ KROK: Každý krok v tangu je proveden naplno – bez váhání, bez polovičních dopadů. Noha se pohne, dosáhne cíle a má to svůj význam. | V kontextu tance: když uděláte krok doleva, udělejte ho úplně doleva. Když uděláte krok doprava, dokončete ho. Nejisté přesuny váhy vypadají | Vyzkoušejte dvoufázový postup z části 1, ale tentokrát: plně se soustřeďte na každý krok. Přistupte správně, než posunete druhou nohu. |

| | | |
|---|---|---|
| | nejistě. Důsledné přesuny váhy vypadají jako tanec. Fyzický rozdíl mezi nervózní osobou a sebevědomým tanečníkem je často jen v úplnosti přenosu váhy. | Nechte váhu úplně dopadnout. Všimněte si, jak to vypadá a jaký to má pocit, i když se díváte do zrcadla. |
| TANGOVÁ ZASTAVENÍ: Tango využívá klid jako aktivní hudební prvek. Zmrazení ve správný okamžik je stejně důležité jako pohyb. | Přestávka na tanečním parketu: nalezení okamžiku klidu během zhroucení nebo mezi frázemi a jeho udržení – úplně zastavený, ve středu pozornosti, naslouchající – je jednou z nejúčinnějších komunikačních věcí, které můžete na tanečním parketu udělat. To říká: Vím, kam hudba směřuje, a čekám na to. Všichni kolem vás si toho všimnou, aniž by věděli proč. | Příště, když hudba klesne do minimalistické pasáže: zkuste úplně přestat hrát. Zastavte se. Počkejte na první úder bicího nástroje. Poté začněte v rytmu tohoto úderu. Bude to působit neobyčejně a vypadat záměrně. |

## 2.2 — O cha-cha: o synkopě a pohybu boků.

### NA PARKETU – Cha-cha vás naučí, co dělat s "a" – s rytmem mezi jednotlivými údery.

Čacha-ča počítání – jedna, dvě, čacha-ča – je synkopa: pohyb, který nastává na „a“ úderech mezi hlavními údery. Naučit se vnímat tyto „a“ údery otevírá celou meziprostorovou oblast hudby, kterou většina lidí ignoruje.

### Cha-cha základní kroky (zjednodušené pro použití v klubu):

1. Postavte se s nohama u sebe. Přesuňte váhu na levou nohu.
2. Krokem dejte pravou nohu mírně doprava v taktu 1. Přesuňte váhu na pravou nohu.
3. Přiveďte levou nohu doprostřed v taktě 2.
4. Cha-cha-cha: krok doprava na "a" před taktem 3, centrovaný pohyb v taktu 3, krok doprava znovu na "a" před taktem 4. Tři rychlé přesuny váhy během dvou taktů.
5. Posuňte levou nohu mírně doleva v taktu 5. Opakujte zrcadlově.

Kyčle: V cha-cha je pohyb kyčlí automatický, pokud je správně přenesena váha. Když je veškerá vaše váha na jedné noze, kyčel se přirozeně mírně zvedne. Nechte to. Nenuťte pohyb kyčle – nechte ho vzniknout přenosem váhy. Nucený pohyb kyčle vypadá mechanicky. Pohyb kyčle vyvolaný přenosem váhy vypadá přirozeně.

**Aplikace pro tanec: Nemusíte provádět celý vzor. Co se z cha-cha naučíte:**
**(1) Pohyby boků probíhají současně s přesunem váhy – nechte to,**
**(2) „a“ doba je k dispozici – ne každý pohyb musí být na hlavní dobu,**
**(3) Malé, rytmicky precizní pohyby komunikují více než velké, nepřesné.**

## 2.3 — The Stomp: Zemi dotýkající a perkusivní.

**NA PODLAZE – Tento krok je inspirován africkými a afrobeatsovými tradicemi. Spojuje tělo s podlahou, namísto toho, aby se od ní odráželo.**

Zvuk "stomp" je obzvláště užitečný při vyšších BPM (130 a více v žánrech jako hard techno, gqom, club music), kde je úderný basový buben a vyžaduje odpovídající fyzickou odezvu.

| Základní stomp. | Variace cviku "stomp". | Co to přidává do sady nástrojů? |
|---|---|---|
| Tělo je celou váhou opřeno o levou nohu. Pravá noha se zvedne o 2–3 centimetry. Na úder bicího zvonu: spusťte pravou nohu DOLŮ s plnou vahou, přičemž se dotkne podlahy ve stejný okamžik jako úder na kopák. Nechte podlahu přijmout váhu – nedělejte odraz zpět nahoru z tohoto dopadu. Resetujte. Střídejte nohy. | Přidejte pohyb rukou: když pravá noha dopadne, levá ruka se pohybuje dopředu (a naopak) – přirozený chodecký vzor. To zabraňuje problému s napjatými pažemi, který může samotné došlapování způsobit. Pohyb paže by měl být volný, ne dramatický. Důraz je kladen na nohu. Paže pouze následují. | Kroky ti ukotvují v místnosti. Většina pohybu na tanečním parketu elektronické hudby směřuje vzhůru – skákání, výskoky, zvedání. Krok dolů směřuje dolů – do podlahy, do rytmu. Vytváří kontrast, který působí jako sebejistota a odhodlání. Zároveň skutečně procvičuje lýtka, hýždě a flexory kyčlí způsobem, jakým samotné skákání nezvládne. |

## 2.4 — Mini-stomp: Pro případy, kdy nemáte dostatek prostoru.

Dav na festivalech bývá často hustý. Pro plný tanec je potřeba prostor. Mini-tanec představuje 10 % pohybu, který je součástí tance.

- Těžiště na levé noze. Pravá pata se mírně zvedá (ne celá chodidla – pouze pata). V rytmu: pata se záměrně vrací zpět k podlaze a dotýká se jí. Pohyb je zvenku téměř neviditelný, ale zevnitř je rytmicky výrazný.
- Alternativa: zvedání a spouštění levé paty v taktové době 1, zvedání a spouštění pravé paty v taktové době 3.
- Přidejte s odskokem: odskočte na 2 a 4, proveďte malý došlap na 1 a 3. To vytvoří čtyřtaktový pohyb těla, který reaguje jak na kopák, tak na činel.

- Mini-stomp je řešení pro situace, kdy je málo místa, když je někdo velmi blízko před vámi, a pro večery v přeplněném prostoru, kde nejsou možné velké pohyby.

# Část 3 — Mapa BPM: Který pohyb se hodí k jaké náladě.

**THE CENTURION – Hudba vám říká, co máte dělat. Musíte jen vědět, jak poslouchat svým tělem.**

Různé hudební žánry mají různé rozsahy BPM (beatů za minutu) a odlišné rytmické akcenty. Tělo přirozeně reaguje jinak na tempo 100 BPM než na tempo 145 BPM – chyba spočívá v tom, že se snažíme aplikovat pohybový vzor pro tempo 145 BPM na hudbu s tempem 100 BPM nebo naopak. Tato mapa sladí pohyb s hudbou.

| Rozsah srdeční frekvence. | Žánrové příklady | Primární slovní zásoba pro pohyb. | Co se vyvarovat. | Půjčený tah, který se hodí. |
|---|---|---|---|---|
| 70–95 úderů za minutu. | Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton. | Sway: široký postoj, hluboký pokrč v kolenou, pomalý přenos váhy, který trvá celých dva takty. Izolujte hlavu a pohybujte jí v jiném rytmu než tělem. Pohyb je v bocích, ne v kolenech. Rotace ramen dopředu v jednom taktu, dozadu v dalším. | Rychlé pohyby nohou. Dvojkový krok jako rychlá varianta. Skákání. Rytmické evropské klubové pohyby – ty nepatří do tohoto tempového rozsahu a působí dojmem, že člověk necítí hudbu. | Cha-cha pohyb boků – přenos váhy vytváří pohyb boků, který je pro cha-chu typický a který se zde skvěle hodí. Zpomalte tempo na polovinu a izolace boků bude přesně odpovídat tomuto rozsahu BPM. |
| 96–115 úderů za minutu. | Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, některé skladby v žánru deep house. | Rotace těla – začíná v hlavě a postupuje přes krk, hrudník, břicho a boky. Přidejte silný rytmický krok. Konkrétně u afrobeats: pohyb je nízko k zemi, váha vpředu, kolena pokrčená. Tělo se SKLÁNÍ dolů v okamžiku, kdy dopadne beat. | Evropský klubový tanec – příliš vzpřímený a symetrický pro afrobeats. Jakékoli pohyby, které bojují s polyrytmem tím, že se snaží zasáhnout každý jeho prvek. Poslouchejte dominantní rytmus a nechte ostatní prvky, aby dopadly tam, kam dojdou. | Stomp – zejména v hudbě Amapiano, kde je basová linka silná a hluboká. Stomp se spojuje s energií basové linky. Mini-stomp je vhodný pro situace, kdy je dav hustý na akcích s afrobeatsovou hudbou. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 116–126 úderů za minutu. | Deep house, soulful house, late-night house. | Dvojitý krok je v tomto rozsahu nejvíce přirozený. Plynulý přesun váhy – nechte celou dobu trvání taktu dokončit se před tím, než krok skončí. Boky mohou přidat jemný vzor ve tvaru osmičky během přesunu váhy. Tělo má čas plně dorazit. Paže: volné, bez gestikulace. Postoj z tangu – mírný náklon dopředu, zapojené svalstvo – se zde perfektně hodí. | Spěchání. Deep house je specificky hudba, která není uspěchaná. Běžnou chybou je přidávání příliš mnoha pohybů, protože se zdá, že je tam prostor – ten prostor je důležitý. Jeden čistý pohyb za frázi je lepší než čtyři nejisté pohyby. | Rám tanga a pauza v tangu – sekce hlubokého housu, kde bubny ustoupí a zůstávají pouze pady (tzv. breakdown), je ideální místo pro tango pauzu. Zastavte se. Připravte se. Počkejte na návrat bicích. Pohybujte se v rytmu kopačku. |
| 126–134 úderů za minutu. | House, progressive house, klasiky. | Čtyřčtvrťový rytmus – každý úder doprovází mírné pokrčení kolen. Dvojkový krok přidává směr. "Jack" (z Chicaga): kolena se přibližují ke středu na úderech 1 a 3, lehce se odtlačují ven na úderech 2 a 4. Toto je klasický houseový pohyb a stále nejvhodnější reakce na klasickou houseovou hudbu. Pohyb těla (body roll) je také vhodný – hrudník dopředu na 1, pánev dopředu na 3. | Tanec z 80. let: krouživé pohyby pažemi. Velké gesta bez rytmické souvislosti. V housové hudbě je pohyb zakomponován do rytmu – pokud se pohyb neuskuteční v rytmu, vypadá spíše dekorativně než hudebně. | Cha-cha synkopa: housová hudba má "a" doby mezi úderem kopáku. Cha-cha trojnásobný krok může nastat mezi dobami 1-2 a 3-4 – tři přesuny váhy v prostoru dvou dob. To je pokročilejší technika, ale v housové hudbě zní velmi dobře. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 134–145 úderů za minutu. | Techno, peak-time house, trance. | Nízký postoj. Minimalismus je lepší. Váhu přenášejte na přední část chodidel. Lehké kývání hlavou v rytmu – ne agresivní, jen přítomné. Dvojitý krok může být stále použitelný, ale proveďte ho jemněji. Dopad při dupnutí by měl být silný a synchronizovaný s prvním úderem každé čtyřdobé fráze. Paže: jedna nebo obě mohou stoupat během crescendo, vrací se dolů během poklesu hudby. Zvedání paží by mělo působit dojmem, že je táhne hudba, a ne vy sami. | Přetěžování těla. Při této rychlosti (BPM), hudba dělá práci. Pohyb by měl být reakcí na hudbu, nikoli její interpretací. Osoba, která se při 140 BPM pohybuje nejvíce, často vypadá jako nejméně propojená. | Tango: úmyslný krok, záměrná pauza. Při tempu 140 BPM je tango pauza na konci dlouhé fráze – jedna doba absolutní klidnosti – nesmírně účinná. |
| 145–170 úderů za minutu. | Hard techno, industrial, EBM, gqom. | Doprovodný pohyb: dupání. Obě nohy jsou aktivní – pravá noha dupe na 1, levá noha dupe na 3, váha se plně přesouvá při každém kroku. Paže mohou být drženy dopředu nebo se mohou kývat v opačném směru než noha. Pohyb je agresivní a to je vhodné – hudba je agresivní. Trup se může naklánět více | Jemné pulzování housové hudby. Pomalu plynoucí rytmus deeptrapu. Jakýkoli pohyb, který změkčuje to, co hudba vytváří jako intenzivní zážitek. Hard techno klade specifické fyzické nároky – tělo, které je schopno je splnit, vypadá správně. Tělo, které tyto nároky zmírňuje, působí ztraceně. | Úplný dopad, jak je popsáno v sekci 2.3 – toto je jeho místo. Hard techno bylo stvořeno pro dopady. Mini-dopad je určený pro situace, kdy je dav hustý. Taneční krok tanga – každý dopad má jasný záměr. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | dopředu, než u běžného techna. Dupání při 150 BPM je kardio cvičení. | | |
| 160–180 úderů za minutu. | Drum and bass, jungle, footwork. | D&B krok: toto se vyplatí naučit, protože tempo (BPM) je matoucí, dokud nepochopíte trik. Kopák je nastaven na 80 BPM (poloviční tempo), zatímco breakbeat má tempo 160–180. Přesuňte se ke kopáku (80 BPM), ne k celému breakbeatu. Krokování: přenos váhy probíhá každé dvě doby rychlého počítání – tedy jeden krok přibližně každých 0,75 sekundy. Přidejte mírný dopad při každém přesunu váhy. | Snažím se držet každého úderu breakbeatu. Při 170 BPM je to fyziologicky možné, ale vypadá to chaoticky a působí dojmem, že někdo sleduje špatnou rytmickou vrstvu. Přejděte na pomalejší tempo (half-time). Věřte tomu. | Šlápněte na úder v polovině tempa. Cha-cha mezi dvěma údery v polovině tempa – breakbeat s rychlostí 160+ BPM má "a" počty mezi údery v polovině tempa, do kterých se přesně vejde cha-cha trojnásobný krok. |

# Část 4 — Telefon: Co vlastně dělá a co místo toho dělat.

### THE CENTURION – Telefon je štít. Vězte, proti čemu vás chrání.

Telefon na tanečním parketu plní specifickou sociální funkci: poskytuje dojem aktivního zapojení osobě, která se necítí oprávněná prostě jen stát v prostoru a být tam. Logika je taková: pokud vypadám, že něco dělám, nemohu být odsouzena za to, že nedělám "jinou" věc (tancování). Telefon není dokumentace. Telefon je únik ze sociální situace, ve které se daná osoba necítí být dostatečně kompetentní.

| Co má tento telefon řešit? | Co to vlastně dělá? |
|---|---|
| „Jsem zaneprázdněn/a, takže nejsem povinen/povinna se zapojovat do dění v místnosti.“ Telefon vytváří aktivitu, která ospravedlňuje neúčast na tanci, aniž by musela osoba přiznat, že neumí tančit. | Signalizuje přesně, co se snaží skrýt: nepohodlí. Každý, kdo je na tanečním parketu v pohodě a krátce sáhne po telefonu, aby něco zkontroloval, a pak ho odloží, je vidět jako odlišný od osoby, která telefon drží neustále. Neustálé držení telefonu je stejně nápadné jako věc, kterou se snaží skrýt. |
| „Dokumentuji to pro pozdější použití.“ Má velkou hodnotu zaznamenat daný okamžik. Skvělý DJsý set, vrchol večera, obličej přítele. | Jedno video je dokumentace. Dvanáct videí je vyhýbání se. První video zachycuje okamžik. Následná videa zažívají okamžik prostřednictvím obrazovky, nikoli skrze tělo. Zdůvodnění pro dokumentaci je legitimní zhruba třicet sekund. Poté: to je štít. |

## 4.1 – Co dělat místo telefonování

## [Seznam možností]

* **Osobní návštěva**
* **E-mail**
* **Textová zpráva**
* **Videochat**
* **Dopis**

**Uložte ho úplně pryč: Ne v ruce, ne v kapse. V kapse nebo tašce, displej otočený dolů, v režimu tichého zvuku. Telefon, který je snadno dostupný, nemá stejnou psychologickou váhu jako telefon, který byl záměrně odložen.**

**Naklonění s rukama obsazenými: Pokud ruce potřebují mít kam dát: jedna ruka na opačném lokti, jedna paže se přirozeně natahuje do střední výšky.**

**Nebo obě paže volně překřížené (ne obranně – volně). Toto je naklonění z části 1.3 s polohou rukou, která působí promyšleně, nikoli obranně.**

**Nápoj jako rekvizita (nealkoholická verze): Nápoj v jedné ruce dává této ruce něco, kam ji umístit, vytváří přirozenou protiváhu pohybu těla a je na tanečním parketu univerzálně srozumitelný signál: „Jsem tady a cítím se tu dobře.“ Voda funguje. Soda funguje. Nápoj nemusí obsahovat alkohol, aby plnil tuto sociální funkci.**

**Osoba, se kterou jste: Nejúčinnější náhradou za telefon je upřímný oční kontakt a fyzická komunikace s osobou, se kterou jste přišli. Společné pohyby bez formálního partnerského tance – sladění energie, napodobování pohybů, vzájemná reakce – jsou jak poutavější než telefon, tak také ukazují, že víte, co děláte.**

# Část 5 — Co se ve skutečnosti jeví jako problém (a co vám jen připadá, že je to problém).

**THE CENTURION – Hranice toho, co je považováno za "nevhodné", jsou vyšší, než si myslíte, a jsou specifické způsobem, který možná nečekáte.**

## 5.1 — Věci, které se zdají být nesprávné.

| Tento krok. | Proč to vypadá špatně. | Oprava. |
|---|---|---|
| Motýl u větrné turbíny – ruce jsou natažené vodorovně a mávají nahoru a dolů ve výšce ramen, přičemž pohyb není synchronizován s hudbou. | Pohyb rukou nemá žádnou rytmickou souvislost s tím, co je slyšet. Ruce se pohybují, protože potřebují kam jít, ne proto, že to vyžaduje hudba. Vypadá to, jako by někdo byl instruován, aby "pohnul rukama", ale nebyl mu vysvětlen důvod. | Ruce se pohybují, když tomu hudba říká – vzestupné pohyby rukou doprovázejí náběhy, poklesy vyzývají k uvolnění, pasáže s méně výraznou melodií vybízejí ke klidu. Ruce, které reagují na hudbu, vypadají záměrně. Ruce, které se neustále pohybují, působí rušivě. |
| Neustálé kývání hlavou – rychlé přikyvování bez ohledu na BPM. | Rychlé, opakované přikyvování je často známkou snahy najít rytmus, i když se zdá, že ho nenachází. Pohyb hlavy nahrazuje pohyb těla. | Jeden úmyslný kývnutí na frázi – ne na každý úder. Pohyb hlavy je interpunkce pro celou frázi, nikoli reakce na každý úder. Nechte tělo držet rytmus. Nechte hlavu odrážet význam. |
| Osmdesátkový tanec – krocení střídavě bez přenosu váhy, nohy zůstávají blízko podlahy, boky jsou nehybné. | Bez přenosu váhy vypadá pohyb mechanicky, protože je mechanický. Nohy se hýbou, ale tělo nereaguje. To má kvalitu "reklamního spotu z MTV s účesy vlnitými", což odkazuje na specifickou éru tance, která se nevyvíjela spolu s hudbou. | Přenos veškeré váhy: když pravá noha udělá krok, celá váha se přesune na ni. Boky reagují, protože fyzika těla to vyžaduje, když je váha plně přenesena. Z tance vznikne dvoustopý pohyb. |
| Natáčení telefonem – držení telefonu ve výšce očí a natáčení DJ pro delší dobu. | Jak je uvedeno v části 4. Další problém: telefon umístěný ve výšce očí blokuje obličej a neverbální komunikaci osoby, což znemožňuje ostatním v místnosti vnímat její gesta a výraz. Osoba se tak stává neviditelnou za obrazovkou uprostřed prostoru, který je | Jedna fotografie, úhel z výšky boků nebo hrudníku (lepší obraz, méně rušivé), telefon okamžitě zpět do kapsy. |

| | | |
|---|---|---|
| | navržen pro interakci a přítomnost. | |
| "Zmrzlá pozice nováčků" – stát naprosto nehybně uprostřed tanečního parketu a zjevně si prohlížet okolí, než se rozhodnou k jakémukoli pohybu. | Hodnocení v oblasti u okraje podlahy je přirozené a užitečné. Hodnocení uprostřed podlahy působí jako nejistota ohledně toho, kde se nacházíte. Vybízí k "bodovému zvýšení" – pozornosti, které se snažíte vyhnout. | Přibližte se k okraji a zároveň ho sledujte. Najděte rytmus u okraje. Vystupte na podlahu, přičemž už jste v pohybu. Přechod z okraje na podlahu je závazek – vstupte do tance. |

## 5.2 — Věci, které se vám mohou zdát špatné, ale nejsou.

- Tanec v soukromí: nevypadá to špatně, vypadá to záměrně.
- Oči zavřené: nevypadá to špatně. Vypadá, jako by byl ponořený do hudby – což je správné.
- Malé, opakující se pohyby: nevypadají špatně, pokud jsou rytmicky propojeny. Osoba, která provádí nenápadný dvoubodový krok po tři hodiny, vypadá pohodlněji než osoba, která provede pět různých pohybů za třicet sekund.
- Nevím všechny slova k této skladbě: jedná se o elektronickou hudbu. Často v ní nejsou žádná slova.
- Pohybovat se jinak než ostatní kolem vás: to nevypadá špatně. Hudební citlivost je individuální. Osoba, která reaguje na činel, zatímco ostatní hrají basový buben, nečiní nic špatného – našla jinou vrstvu.
- Zpocení: Nevypadá to špatně. Vypadá to, jako byste tancovali.

## 5.3 — Jediné pravidlo, které všechno vyřeší.

**✦ ZÁVĚR – PŘISTUPTE K TOMU. Rozdíl mezi tím, jak vypadáte při tanci a jak vypadáte, když netancujete, spočívá téměř vždy ne v samotných pohybech, ale v tom, zda jsou tyto pohyby provedeny dokonale.**

Zavázaný malý celek je vždy efektivnější než nezávazný velký celek. To je princip tangu v jedné větě. Osoba, která provádí dva kroky s plným přenosem váhy a záměrem, ty samé dva kroky po celou noc, v dobrém rytmu s hudbou – vypadá kompetentněji než osoba, která provádí dvanáct různých pohybů s poloviční vahou a viditelnou nejistotou, zda je dělá správně.

Věnujte se pohybu, který právě provádíte. Dostaňte se do něj. Nechte, aby další pohyb vycházel z toho. Váhání mezi pohyby je to, kde přebývá sebekritičnost – ne v samotných pohybech.

# Část 6 — Mapa cvičení: Taneční pohyb je cvičení, pokud ho provádíte správně.

### THE CENTURION – Tělo při tempu 145 úderů za minutu po dobu tří hodin něco dělá. Víte, co to je.

Fyzická architektura systému Recovery Kernel identifikuje intenzivní, pravidelnou fyzickou aktivitu jako jeden z nejdůležitějších nefarmakologických způsobů stimulace produkce BDNF, dopaminu a endokanabinoidů (anandamidu). Tříhodinová účast na techno akci – pokud je tělo plně zapojeno, nikoli "uzamčeno" v telefonu – splňuje nebo překračuje fyziologický práh pro smysluplnou fyzickou aktivitu. Otázkou je, které pohyby přinášejí jaký prospěch.

| Přesuňte. | Zapojené hlavní svalové skupiny: | Kardiovaskulární intenzita. | Výhody Recovery Kernel. |
|---|---|---|---|
| The Bounce (základní). | Čtyřhlavý stehenní sval, hýžďové svaly, lýtkové svaly (excentrická zátěž při povolování kolen), ohebné svaly kyčle s přesunem váhy. | Nízká – udržitelná neomezeně dlouho. Více ovlivňuje držení těla než kardiovaskulární systém. | Aktivace endokanabinoidního systému prostřednictvím trvalého rytmického pohybu. Produkce BDNF začíná přibližně po 20 minutách trvalého, nízko intenzivního rytmického pohybu. |
| Dvoukroková technika (plný přenos váhy). | Hýždě (primární – každá změna váhy aktivuje hýždě na straně, kde stojíte), kyčelní abduktoři, lýtka, stabilizátory dolní části zad. | Nízká až střední intenzita – závisí na velikosti přenesené váhy a tempu. | Cvičení pro stabilizaci kyčle. Kontinuální přenos váhy do strany je přímo srovnatelný s cvičením "chodem s bočním odporem" – cvikem pro prevenci zranění kolene a kyčle. Taneční výcviky jako forma tréninku laterální stability. |
| The Stomp (celý). | Lýtka (absorpce nárazů), kvadricepsy (síla dopadu), hýždě (přenos váhy), přední lýtková svalstva (fáze zvedání), flexory kyčle. | Střední až vysoká intenzita, 140+ BPM – rytmické pohyby v tempu hardtechna představují skutečnou plyometrickou zátěž. | Při udržované frekvenci 150 BPM je zatížení podobné jako při lekci aerobiku z hlediska kardiovaskulární zátěže. Problém s křečemi v nohou |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | (část B přílohy) je zde částečně řešen – lýtka a flexory kyčlí skutečně pracují. Elektrolyty jsou důležité. |
| Body roll (od hrudníku k bokům). | Zádové svaly, břišní svaly (kontrolovaná aktivace pomocí rotace), šikmé břišní svaly (rotace, pokud je přidána), flexory kyčle. | Nízká – ale cvičení zaměřená na pohyblivost páteře. | Pohyblivost páteře. Lidé, kteří pravidelně tančí v nočních klubech, mají tendenci mít lepší flexibilitu páteře než ti, kteří netancují. Tanec je kontrolované provádění pohybů jednotlivých segmentů páteře – analogicky k józe "kočka-kráva", ale v tempu 128 BPM. |
| Ruce vzhůru (udržované zvedání a výdrž během cvičení). | Deltové svaly (přední a boční), trapézový sval (horní část), stabilizátory rotátorové manžety. | Nízká zátěž – ale posilování vytrvalosti ramen. | Osoba s rukama zvednutýma během pětiminutové fáze provádí dlouhodobou izometrickou/výdržnostní práci deltových svalů. To není nic malého. Vysvětluje to také, proč se po dlouhé fázi s rukama nahoře cítí úleva – deltové svaly jsou unavené. |
| Udržitelné. | Jádro (izometrické cvičení – dopředný náklon vyžaduje neustálou stabilizaci od břišních svalů a šikmých bránicových svalů), flexory kyčlí, zádové svaly. | Nízká, ale trvalá aktivace hlubokých svalů. | Naklánění se v Berghain po dobu šesti hodin je intenzivní posilování středu těla. Únava v dolní části zad po dlouhých setech elektronické hudby pramení částečně z trvalé izometrické kontrakce při naklánění, a ne pouze ze stání. |

## 6.1 – Spalování kalorií podle stylu tance.

| Taneční styl a kontext místa konání. | Přibližná spotřeba kalorií za hodinu. | Ekvivalentní cvičení. |
|---|---|---|
| Používání mobilních telefonů, minimální pohyb (výchozí nastavení pro mnoho účastníků festivalu). | 80–120 kalorií/hodinu – odpovídá chůzi. | Stání. Ne cvičení. |
| Dvojitý krok s mírným přesunem váhy, hudba house. | 250–350 kalorií/hodinu. | Rychlá chůze. Smysluplná aktivita. |
| Full bounce s dvojitým beatem, techno 130–145 BPM. | 350–450 kalorií/hodinu. | Jízda na kole v mírném tempu. Skutečný kardiovaskulární trénink. |
| Full stomp v žánru hard techno, tempo 145–160 BPM. | 450–600 kalorií/hodinu. | Aerobik, běh. Vysoce intenzivní a dlouhotrvající aktivita. |
| Zapojení celého těla – pohyby trupu, zvedání paží, dupání, plynulé pohyby. | 500–700 kalorií/hodinu. | HIIT (vysoko intenzivní intervalový trénink) při mírné intenzitě. Proto lidé na akcích s vysokou energetickou náročností spalují více kalorií, než očekávají, a proto je doplnění elektrolytů nezbytné. |

Data o spotřebě kalorií vysvětluje, proč se objevují křeče v nohou, proč dochází k nedostatku elektrolytů a proč je strava důležitá během dlouhého festivalového dne. Tělo, které spaluje 500 kalorií za hodinu po dobu čtyř hodin, vykonává práci odpovídající 2000 kaloriím. Klobása z automatu tuto potřebu nespokojuje. Viz sekci o výživě v Příloze.

# Část 7 — Konkurenční dimenze: Jsme přirození soutěživí a to je v pořádku.

**THE CENTURION – Atraktivní osoba v místnosti není rušivý prvek. Je součástí informačního prostředí.**

Tančák je společenská aréna. Vždycky to byla. Rané chicagské house kluby a newyorské voguingové večírky byly explicitními prostory pro soutěžní vystoupení. Tma a anonymita berlínského techna částečně odstraňují vizuální konkurenční dimenzi, ale neodstranují ji úplně; pouze mění to, o co se soupeří (hloubka zážitku, hudební znalosti, fyzická vytrvalost).

Předstírání, že neexistuje žádná sociální konkurence, činí zážitek méně upřímným a méně srozumitelným. Přímé uznání této skutečnosti jej činí užitečnějším:

| Konkurenční realita. | Jak léky interagují s ním. | Jak tanecní dovednosti s tím souvisí? |
|---|---|---|
| Lidé se na tanečním parketu navzájem hodnotí. To, jak vypadáte, jak se pohybujete, zda máte zdání, že víte, kde jste – to vše je sociálně zaznamenáváno. Není to patologické. Je to to, co se děje, když jsou lidé společně v sociálním prostoru. | Uvolnění oxytocinu při užívání MDMA a tlumící účinek alkoholu na kortikolimbický systém obojí snižují vnímanou důležitost sociálního hodnocení. Sebevědomí, které aktivuje konkurenční aspekt, je farmakologicky potlačeno. Částečně proto se tyto látky používají v kontextech společenských tanců. | Taneční dovednosti mění vnímání soutěžního prvku z něčeho, co je třeba zvládnout, na něco, s čím se lze aktivně zapojit. Osoba, která umí tančit, nesoutěží úzkostlivě – přispívá vizuálnímu a fyzickému prostředí místnosti. Kvalita atmosféry v místnosti se zvyšuje, když lidé dobře pohybují. |
| Nudná situace: existuje specifický druh nudy, který nastává mezi vrcholy, během sekvence, která nefunguje tak dobře, nebo při čekání na hudbu nebo na někoho. Tato nuda je sociálně nepříjemná, když se zdá, že ostatní jsou více zapojeni. | Látka snižuje emocionální dopad nudy. Nuda je přítomna, ale má menší význam. Toto je legitimní funkce společenských látek – ale je to také funkce, kterou tanec plní bez farmaceutických nákladů. | Aktivní fyzická interakce s hudbou zcela odstraňuje nudu. Je fyziologicky nemožné být nudný, pokud skutečně tancujete. Tělo, které se plně věnuje rytmu hudby, není schopno cítit nudu. To je přirozená reakce těla na nudu. |

## 7.1 — Taneční interakce: Sociální tanec, který není divný.

Sociální dimenze tanečního parketu má neverbální jazyk. Je důležité ho rozumět a aktivně se do něj zapojovat.

- Oční kontakt: krátký, vřelý, zaměřený na hudbu. Nejde o upřené zírání ani vyhýbání se. Moment vzájemného uznání mezi lidmi pohybujícími se ve

stejném prostoru – trvající možná dva takty – je nejmenší kompletní jednotkou sociální komunikace na tanečním parketu.

- Zrcadlení: nevědomé začínání pohybu v synchronizaci s osobou, která je poblíž vás, je přirozené lidské chování. Když k tomu dojde s vzájemným povědomím, je to jedna z nejpříjemnějších sociálních zkušeností, které jsou v klubu možné. Žádná osoba nemusí formálně navrhnout tuto aktivitu. Vzniká z blízkosti a hudební citlivosti.
- Pozvání: V situacích, kde je partnerské tancování vhodné, pozvánka je téměř vždy neverbální. Mírný náklon těla k druhé osobě, přesun váhy, který vytváří prostor na jedné straně, a trvalý oční kontakt během společného hudebního momentu – to jsou prvky této komunikace. Reakce může být buď zrcadlovým posunutím orientace, nebo pokračováním orientace pryč. Obě možnosti představují úplnou a platnou komunikaci.
- Kruh: Když se ve skupině vytvoří prostor a lidé začnou tvořit kruh, kruh je pozvánka. Vstup do kruhu znamená přijetí toho, že vás uvidí všichni přítomní. To není hrozba – je to taneční ekvivalent k tomu, když někdo vezme mikrofon. Vstupte pouze tehdy, pokud jste připraveni se plně angažovat v tom, co děláte. Nemusíte dělat něco výjimečného. Musíte udělat něco kompletního.

RECOVERY KERNEL – PRŮVODCE.

# SEKCE 8 + 9

## Knihovna klasických pohybů.

*Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · A všechno ostatní.*

**Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerační záchranná akce.**

**Každá generace vynalezla nějaký pohyb. Každý z těchto pohybů je stále dostupný.**

*Člověk, který tancuje déle, než jste se vy narodili, má co naučit. Přestaňte na něj předvádět. Učte se od něj.*

---

# Sekce 8 – Knihovna klasických pohybů.

**THE CENTURION – Tyto postupy obstály, protože fungují. Znalost jich je důležitá.**

Každý pohyb v této knihovně je živou kulturní památkou. Byl vytvořen konkrétní komunitou, v určitém hudebním kontextu, aby vyjádřil něco, co slova nemohla. "Running Man" vznikl v době soutěživosti breakdance. "Electric Slide" pochází z karibských lineárních tanců. "Roger Rabbit" se objevil v určitém momentu černošské hudební kultury. Znalost těchto pohybů znamená znalost jejich historie, i když je provádíte v tmavé místnosti při tempu 128 BPM.

Každý krok zahrnuje: schéma pohybu, rozsah BPM (beatů za minutu), ve kterém je použitelný, žánr, ze kterého pochází, a co ho činí vizuálně atraktivním versus co způsobuje, že vypadá špatně.

## 8.1 – Formace a skupinové pohyby.

Tyto pohyby vyžadují alespoň dvě osoby a nejlépe se provádějí ve skupinách. Jsou to sociální pilíře každé taneční plochy – pohyby, které vytvářejí komunitu, nikoli pouhé předvádění.

### The Electric Slide.

## Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Stala se legendární písní na tanečních parketech v letech 80. a 90. let.

| Postup. | Časování. | Co to způsobuje, že to vypadá správně? |
|---|---|---|
| Fáze 1 – DOPRAVA: Posuňte pravou nohu doprava. Krokem přibližte levou nohu k ní. Opět posuňte pravou nohu doprava. Přiložte levou nohu vedle pravé (bez zátěže). To jsou čtyři kroky, pohyb směrem doprava.<br><br>Fáze 2 – LEVO: Obráceně. Posuňte levou nohu doleva. Krokem přibližte pravou nohu k ní. Opět posuňte levou nohu. Přiložte pravou nohu vedle levé. Čtyři kroky směrem doleva.<br><br>Fáze 3 – ZAD: Posuňte pravou nohou dozadu. Posuňte levou nohou dozadu. Posuňte pravou nohou dozadu. Přiložte a lehce klepněte levou nohou vedle pravé. Čtyři kroky dozadu.<br><br>Fáze 4 – OTOČENÍ: Krokem dopředu levou nohou s čtvrtotáčkou doleva (nyní se díváte). Proto fungují řadové tance – všichni se dívají stejným směrem a společně se otáčejí během kroku. | Nejlépe se hodí pro tempo 90–120 BPM. Vhodné pro různé hudební žánry, jako jsou R&B, pop a gospel. Electric Slide je navržen tak, aby se hodil k mnoha různým písním – počítání je dostatečně univerzální, takže se přizpůsobí. | Sníh je SNEŽNÁ VLOČKA, ne KROK. Noha se skutečně pohybuje po podlaze – měl by být slyšet mírný zvuk tření. Pokud zvedáte nohy a děláte kroky, tancujete jiný tanec. Udržujte nohy blízko k podlaze. Dotek na konci každé fáze je jasný úder klidu – nespěchejte přes něj. |

**Formování řady: Všichni se dívají stejným směrem, v řadách. Síla tance Electric Slide spočívá ve vizuální jednotě – všichni se pohybují identicky, současně se otáčejí a společně čelí další stěně. Připojení k řadě je snadné: postavte se na konec řady, sledujte osobu vedle vás po jednu opakování a pak vstupte do řady při dalším otočení. Nemusíte se ozývat. Jednoduše se připojte.**

## Vlak / Cvičení s dotykem ramen.

## Oblíbený klubový hit "The Train" / "Shoulder Groove", který se vracel na seznamy skladeb po celá desetiletí.

Dvě a více osob, přičemž každá osoba položí obě ruce na ramena osoby před sebou. Osoba vpředu určuje směr. Všichni následují. Pohyb je založen na synchronizovaném přenosu váhy – když osoba vpředu přesune váhu doprava, pocit se šíří zpět rukama. Řetěz se pohybuje jako jeden organismus.

- Dávejte pozor na to, abyste se dotýkali ramen, ne krku – umístění ramen by mělo být pohodlné a stabilní. Dotyk krku je příliš osobní. Dotyk boků je intimní. Ramena představují sociálně neutrální zónu.
- Úchop je lehký – volný, ne pevně sevřený. Ruce následují pohyb ramen a nenahrazují ho, ani ho neřídí.
- Vůdce vede vlak: vpřed, krouživě, proplétá se davem. Nejlepší vlaky nejdou po přímé linii – zatočují, mění směr, navštěvují každý kout prostoru. Jako conga, ale těsnější a synchronizovanější.
- Vlak se pohupuje a každý pohyb jedné osoby je cítěn osobou za ní. Synchronní pohyby v řadě vytvářejí vlnový efekt, který je výrazně příjemný – tělo přijímá rytmus jiné osoby prostřednictvím rukou a zesiluje ho zpět.

**Žánr/Tempo: Funguje v tempu 110–130 BPM. Nejlépe se hodí do hudby house a R&B. Lze jej upravit pro jakékoli tempo, kde je možný souvislý pohyb skupiny.**

## Matrioshka.

## Rusko Dolls / Vnořené formace. LGBT+ klubová kultura a prostory pro skupinové oslavy.

Dvě osoby (nebo tři nebo více), které stojí tak, že vyšší osoba je za nižší osobou, s rukama volně obepnutými kolem pasu nebo boků nižší osoby zezadu, a obě se pohybují v synchronizovaném rytmu. Jako matrioškové panenky – jedna uvnitř druhé, stejného tvaru, ale různých velikostí, pohybující se jako jedno.

- Osoba vzadu upravuje své pohyby tak, aby odpovídaly pohybům osoby vpředu – nesnažte se vést z pozice za ním. Vnímejte, co osoba vpředu dělá, a přizpůsobte tomu své pohyby. Poté postupně synchronizujte. Osoba vpředu pocítí tuto synchronizaci a nakloní se.
- Umístění rukou: volně kolem pasu zezadu, bez uchopení. Kontakt je přítomnost, nikoli držení. Osoba může kdykoli odejít – jedná se o společenské tancování, ne o omezení.
- Tento pohyb zesiluje rozdíl ve výšce: nejlépe působí, když je jasně patrný rozdíl ve výšce. Uspořádání je doslovné – osoba s menší postavou se zdá být "zasazená" do náruče osoby vyšší postavy.

- Ruská panenka se může rozšiřovat: třetí osoba může vstoupit za vnější osobu a obalit ji stejným způsobem. Vznikají tak vrstvy až do hloubky tří nebo čtyř, zejména během radostných okamžiků. Poté se tato struktura transformuje do podoby vlaku.

**Kdy se to stane: Spontánně v okamžicích vysoké společenské radosti. Může být iniciováno položením rukou na pas osoby před vámi během písně, která vás spojuje – pokud tato osoba natáhne nohy dozadu namísto toho, aby udělala krok vpřed, máte "ruskou panenku". Pokud tato osoba udělá krok vpřed, nemá zájem o tuto aktivitu. Obě reakce jsou úplné.**

## Hmat masáže ramen a zad (skupinová masáž ramen).

## Festival "Grope the Shoulders" a prostory pro skupinové oslavy – vyskytuje se ve velkých skupinách.

Není to tak, jak by se mohlo zdát. Ve skupinovém tanci se tímto termínem označuje spontánní kolektivní pohyb, kdy kruh nebo skupina lidí začne tančit a zároveň lehce mačkají nebo masírují rameno osoby vedle sebe v rytmu hudby. Všichni současně dávají i přijímají.

- Postavte se do volného kruhu nebo řady. Levou rukou se dotýkejte levého ramene osoby po vaší levici. Pravou rukou se dotýkejte pravého ramene osoby po vaší pravici. Nyní začněte rytmicky pohybovat. Když uslyšíte úder bicího nástroje, všichni současně lehce zatlačte ramenem. Uvolněte. Zatlačte znovu v dalším úderu.
- Současné vzájemné dávání a přijímání vytváří specifický pocit sounáležitosti – v daném okamžiku jste jak pečovatel, tak příjemce. Jedná se o jednu z mála forem tance, která explicitně zahrnuje vzájemnou péči jako součást samotného pohybu.
- Rytmus by měl být zdůrazněn na prvním a třetím úderu, nebo na silné době fráze. Mělo by to být koordinované, lehké a rytmicky jasné.
- "Ramenná drážka": některé skupiny ji používají jako pokračování při tanci ve stoje – jedna ruka na rameni nejbližší osoby, přenos váhy v rytmu hudby, ruka se jemně pohybuje s tělem. Méně formální než conga, méně strukturovaná než "řetěz", intimnější než line dance.

## 8.2 — Archiv 80. let.

Tyto pohyby vznikly v důsledku specifické konvergence: vzestupu hudebních videoklipů, kultury aerobiku, fúze new wave a hip-hopu na začátku desetiletí a explozivní popularity breakdancu. Jsou zakotveny ve vizuální kulturní době. Když je provádíte, odkazujete na něco.

| Přesuňte. | Postup. | Odkud pochází / období | BPM / žánrová příslušnost |
|---|---|---|---|
| The Running Man | Toto je ten správný postup. Postavte se s nohama u sebe. Vyskočte a přitom posuňte levou nohu mírně dopředu a zvedněte pravé koleno směrem k hrudníku, pravá ruka se zatáhne dozadu. Současně: opřete levou nohu, natáhněte pravou nohu dozadu a zvedněte levé koleno, levá ruka se zatáhne dozadu. Iluze: vypadá to, jako byste běhali na místě, ale ve skutečnosti nikam nejdete. Klíčem je střídavé zvedání kolen – bez zvedání kolen jde o jogging na místě. S tímto zvedáním kolen se jedná o "Running Man". | Populární díky MC Hammerovi a Bobby Brownovi, v letech 1988-1990. Je zde patrný vysoká energie typická pro aerobik té doby – pohyb je kardio. Stal se univerzálním symbolem té doby a pronikl do rave kultury na počátku britské scény. | 90-120 BPM. Hip-hop, raná houseová hudba, pop. Běh "running man" v tempech techna (130+) se velmi rychle stává fyzicky náročným – je vhodný jako krátkodobý pohyb, nikoli jako trvalé cvičení při takových rychlostech. |
| Roger Rabbit | Začněte s nohama u sebe. Posuňte pravou nohu dozadu a současně zvedněte levé koleno (skok). Spusťte levou nohu zpět dolů. Posuňte pravou nohu znovu dozadu (klouzání). Přiveďte pravou nohu dopředu, aby se setkala s levou. Charakteristickým prvkem je vzor skoku-klouzání-přiblížení – | Pozdní 80. léta, hip-hop. Jméno pochází od skákavého běhu postavičky z kreslených filmů. Byl populární v hudebních videích spolu s MC Hammerem. Pohyb má odlehčený, karikaturní charakter – váha je nízká, pohyb je hravý a zpomalení je záměrné. | 85-115 úderů za minutu. Hip-hop, staromódní R&B. Pohyb "The Roger Rabbit" je specifický pro hip-hopovou éru – působí nostalgicky v mnoha současných prostředích, ale při jeho provedení s nasazením vyvolává příjemnou |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | noha klouže zpět po podlaze namísto toho, aby byla provedena čistá výměna kroků. | | nostalgii. |
| Červ. | Celotělový pohyb. Začněte v pozici kliku. Spusťte boky k podlaze, přičemž zvednete hlavu a hrudník – vlna se pohybuje od hlavy k bokům. Poté zvedněte boky a spusťte hlavu – vlna se obrátí. Opakujte pohyb při posouvání dopředu. "Červa" je celotělový vlnový pohyb, který se pohybuje po podlaze. Upozornění: toto je cvik prováděný na podlaze. Podlaha v klubu během špičky návštěvnosti není hygienické prostředí. "Červa" je určena pro specifické okamžiky a specifická místa. | Breakdanceová kultura, konec 70. let – 80. léta. Jeden ze základních pohybů na zemi v breakdancu. Stále se objevuje v tanečních soubojích, v určitých nostalgických momentech v klubech a kdykoli je někdo ve skupině dostatečně odvážný, aby se pustil do pohybu na zemi. | Jakýkoli temp – červ je nezávislý na tempu. Provádí se jako jedno opakování, ne jako rytmická sekvence. Proveďte ho jednou, proveďte ho kompletně a vraťte se do vzpřímené polohy. |
| Robot. | Izolujte každý pohyb kloubu s úmyslnou mechanickou pauzou mezi jednotlivými pozicemi. Robot se nezaměřuje na samotné pohyby, ale na úmyslné zastavení mezi nimi. Každý přechod je zamrzlý a následuje mechanický restart. Ramena, lokty, zápěstí, kyčle, kolena – vše se pohybuje jako samostatné artikulované komponenty s aretačními klouby. | Éra funku a soulu, polovína 70. let. Spojována s ranými vystoupeními Michaela Jacksona, poté popularizována v éře breakdancu. "Robot" je předchůdcem všech následujících pohybů typu locking a popping. | Pomalý až středně rychlý tempo – 80-110 BPM. Funguje obzvláště dobře v momentech hudební pauzy nebo zlomů. Robot v tichu (nebo téměř v tichu) je zvlášť účinný. |
| The Moonwalk. | Postavte se s nohama u sebe, oběma chodidly na podlaze. Posuňte levou nohu dozadu a současně se | Michael Jackson, televizní vystoupení Motown 25 v roce 1983. Jeden z nejznámějších | 88-155 nebo 112 úderů za minutu. Nejvhodnější pro pop, R&B a soul. Moonwalk je |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | postavte na špičky pravé nohy. Současně přiveďte pravou nohu zpět k zemi, zatímco levá noha stoupne na špičky a posune se dozadu. Iluze vyžaduje: (1) klouzající noha musí zůstat plochá na podlaze, (2) zdvihnutá noha musí být jasně na špičkách, (3) přenos váhy mezi nohama musí být plynulý a souvislý. Moonwalk Michaela Jacksona je z 70 % o rukou – mechanické pohyby rukou doprovázejí každý krok. | tanečních pohybů v historii. Původně vychází ze stylu street dance známého jako „the backslide“, který existoval ve funkové scéně ještě předtím, než ho Jackson formalizoval a povýšil. | výrazný pohyb. Pokud jej provedete jednou v pravý moment ve správné písni, bude to nezapomenutelné. Pokud jej opakovaně provádíte během celé večera, stane se z toho představení. |
| Taneční soutěž. | Technicky vzato, choreografie z videoklipu kapely Men Without Hats z roku 1982 – široký postoj, paže natažené do stran nebo zdvižené, určitý druh volného skákání a pohybů rukou. V běžném užívání: cokoli, co zachycuje energickou, bezstarostnou a lehce středověkou atmosféru té doby. Skákejte. Machejte pažemi. Výraz obličeje neodpovídá úrovni koordinace. To je správná estetika. | New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" je tanec pro hudbu, která se bere o něco méně vážně než techno. Je to předchůdce specifické kvality bezstarostné radosti, kterou později rave kultura znovu objevila. | 120-140 BPM. Nová vlna, synth-pop, některé prvky elektronické hudby inspirované 80. léta. Spíše radostný chaos než preciznost. Důležité je nechat se unést, ne technika. |

## 8.3 — Archiv devadesátých let.

Devades devades byla nejinovativnější desetiletí v historii amerických populárních tanců. Hip-hop, R&B a raná klubová scéna vytvářely nové pohyby současně, a hudební videa je distribuovala po celém světě během několika týdnů od jejich vzniku. Mnoho z těchto pohybů má legitimní africké a karibské kořeny, které komerční éra zastínila – měly by být prováděny s určitým povědomím o tom, odkud skutečně pocházejí.

| Přesuňte. | Postup. | Žádný text k překladu. | BPM / žánr |
|---|---|---|---|
| The Cabbage Patch. | Nohy rozkročí šířky ramen, kolena mírně pokrčená. Obě paže krouží před tělem ve stejném směru – obě po směru hodinových ručiček nebo obě proti směru hodinových ručiček – přibližně v úrovni hrudníku. Paže vytvářejí plynulý kruhový pohyb, jako by míchaly. Tělo se mírně otáčí spolu s krouživými pohyby paží. Hlava může kývat do stejného rytmu. Je to přesně tak, jak to zní, a vypadá to naprosto správně, pokud je provedeno důkladně. | Hip-hop z počátku 90. let, populární díky skupině Gucci Crew II (1987). Jméno pochází od toho, že pohyb rukou připomíná sázení do záhonu s kapustou. Jeden z nejznámějších tancích té doby. "Cabbage Patch" se provádí upřímně – neexistuje ironický způsob, jak ho dělat. | 85-115 BPM. Hip-hop, starší R&B. Použití výrazu "The Cabbage Patch" v moderním kontextu působí jako něžná narážka na minulost. Pokud ho použijete ve správní chvíli a ve správné písni, posluchači to ocení. |
| Motýl. | Nohy široce od sebe, prsty směřují ven. Pokrčte kolena směrem ven a opakovaně je vraťte zpět – kolena se otevírají a zavírají jako křídla motýla. Toto je nožní varianta motýla, ne verze s pažemi (varianta s máváním pažemi je řešena jinde a je uvedena jako to, co NEDĚLAT). Správný motýl je v nohách. Široký postoj, rytmické pokrčování kolen ven | Začátek 90. let, fúze hip-hopu a dancehallu. "Butterfly" má několik původů – verze s pažemi pochází z kultury aerobiku, zatímco verze s nohama vznikla současně v hip-hopu a dancehallu. Verze s nohama je originální a správná. | 90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. Pohyb "The Butterfly" je nejefektivnější při širokém, nízkém postoji – pokud jsou nohy příliš blízko u sebe nebo kolena se neotevírají dostatečně, efekt se ztrácí. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | a dovnitř. | | |
| The Humpty Dance. | Přednes: Shock G z Digital Underground, vystupující jako Humpty Hump. Pohyb: volný, s nakloněným bokem dopředu a mírně nasměrovaným nosem, s záměrně přehnanými a nepředvídatelnými pohyby rukou. "Humpty Dance" je specificky o tom, jak vypadat nedomyšleně a nekoordinovaně, ale s přesným hudebním rytmem. Ironií této techniky je to, že zdánlivě náhodné pohyby jsou načasované na beat, i když vypadají chaoticky. | 1990, Digital Underground. Jedna z prvních choreografií, která byla instruktivní – samotná píseň vám ukazuje, jak ji provést. "Humpty Dance" je tanec, který stanovil princip, že záměrně trapné pohyby v rytmu jsou platné a respektované. | 90-110 BPM. Hip-hop, s prvky funku. "The Humpty Dance" je jakási výzva – říká tanečnímu parketu, že upřímnost a technická nedokonalost jsou obojí přijatelné. |
| The Tootsee Roll. | Krok doprava, křížení levé nohy za pravou, krok doprava, dotkněte se levou nohou vedle pravé – čtyři doby. Poté opakujte vlevo. Toto je základní pohyb. Verze pro ruce: obě paže jsou natažené dopředu a dlaně provádějí kruhové pohyby (otáčení dopředu) v rytmu s kroky. Když krok jde doprava, ruce se otáčejí doprava. Píseň od 69 Boyz (1994) popisuje tento pohyb při jeho provádění – je to jedna z nejjasnějších instruktážních tancovacích písní té doby. | 1994, 69 Boyz. Scéna Miami Bass. "The Tootsee Roll" je regionální tanec, který se rozšířil do celostátního povědomí prostřednictvím hudebních videoklipů. Představuje odlišný přínos scény Miami bass / booty music k taneční kultuře. | 90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Nejlépe se provádí v skupinách, kde může sekvence pohybů vytvořit vizuální jednotnost podobnou řadovému tanci. |
| The Kid 'n Play | Dvě osoby stojí proti sobě na délku paží. Osoba A kopne pravou | Kid 'n Play, 1988-1991. Název pochází od dua a jejich filmu „House | 90-115 úderů za minutu. Hip-hop, R&B. Tento pohyb |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | nohou směrem k levé noze osoby B. Osoba B uhne a zároveň kopne svou pravou nohou dopředu. Osoba A ustoupí a kopne levou nohou. Dvě osoby střídají kopy nohou v sekvenci, která se proplétá, aniž by došlo ke kolizi. Výzvou i dovedností je načasování – žádná osoba není zasažena a kopy vypadají, jako by procházely jedna skrz druhou. | Party“ a byl populární díky nim. Je to zásadně společná aktivita – nelze ji provést sám. Kid 'n Play je konkurenční partnerská strategie té doby. | vyžaduje ochotného partnera a přibližně třicet sekund cvičení koordinace předtím, než jej zkusíte provést na veřejnosti. Začněte pomalu, nastavte rytmus a poté postupně zrychlete. |
| The Macarena. | Pravá ruka natažená dopředu (dlaní dolů). Levá ruka natažená dopředu (dlaní dolů). Pravá ruka otočená dlaní nahoru. Levá ruka otočená dlaní nahoru. Pravá ruka k levému rameni. Levá ruka k pravému rameni. Pravá ruka za hlavu. Levá ruka za hlavu. Pravá ruka na levém boku. Levá ruka na pravém boku. Obě ruce dozadu. Obě ruce sklouznou dopředu. Pohupování boky. Čtvrtobrat doleva. Opakujte. | Los del Rio, 1993. Původně španělská popová píseň s vlivem flamenca. V roce 1996 se stala celosvětovým fenoménem. Macarena je nejrozšířenější taneční krok desetiletí. Objevuje se na svatbách, sportovních akcích a všude tam, kde se skupina lidí snaží tančit společně bez ohledu na individuální schopnosti. | 104 BPM, konkrétně – originální skladba. Funguje v rozsahu 95-115 BPM. Macarena je zcela žánrově nezávislá – objevuje se tam, kde se objevuje tato píseň. Její síla spočívá v univerzálnosti. |

## 8.4 — Současný archiv (léta 2000 až současnost)

Současné populární taneční pohyby se šíří odlišně než v 80. a 90. letech – sociální média a krátká videa nahrazují hudební videoklipy jako hlavní prostředek přenosu. Pohyb může získat celosvětovou popularitu během 48 hodin. Jeho životnost je kratší. Nicméně, samotné pohyby často odkazují na starší tradice, což jim dodává hloubku, která přesahuje jejich virální původ.

| Přesuňte. | Postup. | Původ / na co se odkazuje. | BPM / žánr |
|---|---|---|---|
| The Dougie. | Přesuňte váhu doleva. Nechte levou ramenní pásovou oblast klesnout dopředu a dolů, když se váha přesouvá doleva – jde o plynulé propadnutí ramene. Opakujte s pravou stranou. Klíčovým prvkem je propadnutí ramene, nikoli pohyb nohou. Nohy zůstávají relativně stabilní. Celý pohyb vychází z otáčení trupu a ramen dopředu střídavě, jedno propadnutí na každý úder. | Cali Swag District, 2010. Název odkazuje na dřívější skladbu "My Dougie" (2007) rappera Lil Wil. "The Dougie" odkazuje na specifickou chůzi z hip-hopu 90. let, která byla redukována na svůj základní prvek – pohyb ramen, který vyjadřuje sebevědomou a nenucenou atmosféru. | 80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" je pomalý taneční pohyb – ztrácí svou charakteristiku při vysokých BPM, kde se pohyby ramen necítí jasně. |
| The Nae Nae. | Začněte s nohama rozkročenýma. Zvedněte pravou ruku přímo nad hlavu, loket mírně pokrčený, zápěstí uvolněné a volně visící. Pravá strana těla se mírně zvedne spolu s rukou. Ruka a tělo se pohybují doprava v rytmu, zatímco nohy provádějí volný shuffle. V podstatě: jedna ruka nahoře, tělo se pohybuje pod ní, nohy shuffleují. Nae Nae je specificky o uvolněné kvalitě zvednuté ruky – zápěstí je klíčový | Silento, 2015. Tanec "Nae Nae" pochází od postavy jménem Wanda z televizního pořadu "Martin" – specifická kvalita pohybů této postavy v oblasti rukou a těla se stala vzorem pro tanec v hip-hopových kruzích v Atlantě, než ji Silento formalizoval. | 80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Funguje v kombinaci s dalšími pohyby ze sekvence Whip/Nae Nae. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | prvek. | | |
| The Floss. | Zahákněte obě paže doprava a současně zatřepete levým bokem doleva (boky a ruce jdou opačným směrem). Zahákněte obě paže přes střed a doleva, přičemž zatřepete pravým bokem doprava. Tento pohyb je rychlý – ruce se při každém zaháknutí překříží před tělem a procházejí středem. Důležitá je rychlost: čím rychleji provádíte tento cvik, tím působivější je vizuální efekt. | Russell Horning („Backpack Kid“), 2017 – rozšířený, když vystoupil v pořadu SNL. „The Floss“ je první tanec, který vznikl na sociálních sítích a dosáhl skutečné popularity v tanečních klubech. Odkazuje na techniku „izolací“ v hip-hopu: pohyb horní a dolní části těla současně opačnými směry. | 100-130 BPM. Univerzální – vyskytuje se v kontextech od dětských oslav až po festivalové pódia. Tanec "The Floss" je generací specifický způsobem, jakým tomu není u tance "Electric Slide" – působí dojmem, že pochází z období po roce 2017. |
| Melbourne Shuffle. | Pravou nohou udělejte krok dopředu a současně přibližte levou nohu. Pravou nohou se vraťte do širokého postavení. Základní krok je: výkop-krok, výkop-krok – střídání nohou s charakteristickou pružností. Pokročilejší verze zahrnuje pohyb rukou jako při běhu a složitější variace práce nohou. Shuffle je specifický pohyb na zemi – nohy zůstávají blízko země a pohybují se klouzavě. | Melbourne, Austrálie, konec 80. let, scéna ravek. Získala celosvětovou viditelnost prostřednictvím festivalové kultury elektronické taneční hudby v letech 2000–2010. Je to jeden z mála tanců, který vznikl přímo v rave scéně, a ne v hip-hopu nebo pop music. | 130-150 BPM. Elektronická hudba – konkrétně tvrdší žánry jako house, techno a trance. Taneční krok "shuffle" je navržen pro elektronickou hudbu, na rozdíl od tanečních kroků "Running Man" a "Cabbage Patch". |
| The Woah | Na silný úder (obvykle úder činelů nebo snare), zastavte veškerý pohyb a zablokujte tělo v pozici "freeze" – poté okamžitě vraťte se do pohybu. Zvuk "woah" je signalizací pro tuto pozici "freeze", nikoli pro pohyb kolem ní. | Původně pochází z hip-hopových kruhů ve městě Charlotte, v Severní Karolíně, rok 2019. Šíření prostřednictvím sociálních médií dosáhlo virálnosti. "The Woah" odkazuje na techniku "locking" z funkových tanců ze | 90-120 BPM. Hip-hop, trap. Efekt "The Woah" funguje nejlépe v trackách se silnými, izolovanými hi-hat nebo snare úderami, které poskytují jasný "úder", ke kterému |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Časování je klíčové: blok musí nastat přesně na úder, udržet se po dobu jednoho taktu a poté být uvolněn. | 70. let – náhlé zastavení celého těla v rytmu, které je zhuštěno do jedné opakované chvíle. | lze efekt synchronizovat. |

## 8. 5 — Latinský archiv.

Latinské taneční tradice jsou pravděpodobně nejstarším a neustále se vyvíjejícím prvkem, který ovlivnil současnou taneční kulturu. Salsa, cumbia, merengue, bachata a jejich odvozené formy ovlivnily elektronickou hudbu a klubovou kulturu po celá desetiletí. Nejedná se o specifické pohyby pro latinské podniky – jsou to nástroje, které lze adaptovat a používat v různých žánrových kontextech.

| Přesunout / styl. | Zásadní prvek. | Jak se přenáší na taneční parket s tancem z jiných kultur? | Rozsah srdeční frekvence. |
|---|---|---|---|
| Merengue March. | Nejjednodušší způsob, jak začít s latinskou tancí pro každého. Levá noha udělá krok na místě v taktu 1, pravá noha udělá krok na místě v taktu 2, opakujte. To je všechno. Tajemství: přidejte zdvih boků při každém kroku tím, že se mírně opřete o špičku každé nohy, když tato noha provádí krok, a nechte, aby se bok na této straně přirozeně zvedl. Merengue je chůze na místě s akcentem boků. Má nekonečné variace, ale začíná zde. | Krok merengue je nejbližší tomu, co lze považovat za univerzální základní rytmus. Při tempu 100-120 BPM se hodí do mnoha klubových kontextů mimo latinskou kulturu. Zdůraznění pohybu boků v merengue je přímo aplikovatelné na houseovou hudbu – přidáním kroku merengue do houseové skladby získáte správný rytmus. | 100-130 BPM. Merengue, bachata, některé skladby žánru house. Vhodné pro každého, s instrukcemi dostupnými do 30 sekund. |
| Cumbia step. | Cumbia je založena na charakteristickém kroku: společně-bokem-společně-bokem, přičemž jedna noha se vždy mírně táhne před zvednutím. Levá noha jde doleva, pravá noha se táhne a posune vedle ní, levá znovu jde doleva, pravá se táhne a zavře. Toto "táhnutí" je to, co činí cumbu nezaměnitelnou. | Cumbia v odpovídajících tempech (80–110 BPM) se skvěle hodí do mnoha kontextů R&B a hip-hopu. Zpoždění v kroku cumbie vytváří pocit zdržení a uvolnění, který doplňuje tempo trapových a pomalých hip-hopových písní. | 75-110 BPM. Cumbia, některé prvky hip-hopu a R&B. Kolumbijská a mexická cumbia mají mírně odlišné verze tohoto kroku – obě jsou platné a obě se dají přenést. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Salsa Základy. | Základní kroky salsy zahrnují šest kroků na osm dob. Krok dopředu levou nohou (1), krok doprava na místě (2), krok zpět do středu (3), pauza (4). Krok zpět pravou nohou (5), krok doleva na místě (6), krok dopředu do středu (7), pauza (8). Pauzy na 4 a 8 jsou stejně důležité jako samotné kroky – právě ony dodávají salse rytmus a pohyb, namísto aby působila těžkopádně. Vše vychází z pohybu kyčlí. | Základní kroky salsy se jen zřídkakdy dají přímo provést v prostředí, které není zaměřené na latinskou hudbu – tempo je příliš specifické a koliduje s většinou elektronické hudby. To, co se přenáší, je princip pohybu boků při každém kroku a pauza jako součást tance. Oba tyto principy platí napříč žánry. | 160-220 BPM (tradiční) – ale počítáno v rytmu 1-2-3, takže se vnímá spíše jako 80-110 BPM. Samotný styl tance je salsa. |

## 8.6 — Manipulace (The Spin)

### Samostatně, protože si zaslouží vlastní oddíl.

Kroužení je nejuniverzálnější pohyb, který lze provést na jakémkoli tanečním parketu, při jakékoli rychlosti (BPM) a v jakémkoli žánru. Každá taneční tradice má svou verzi tohoto pohybu. Každá úroveň pokročilosti může provést nějakou jeho variantu. A je to nejbezprostřednější fyzický projev radosti, který je k dispozici sólo tanci.

| Základní cvik. | Co to způsobuje, že to vypadá správně? | Variace. |
|---|---|---|
| Postavte se na levou nohu. Nechte pravou nohu lehce odrazit, aby vznikla rotace. Udržujte levou nohu jako osu otáčení. Paže přitáhněte k tělu (zkřížené u hrudníku nebo pevně po stranách), abyste zvýšili rychlost točivého pohybu – fyzika úhlového hybnosti: když se hmota přiblíží ose rotace, rotace se zrychluje. Uvolněte paže, jakmile se otáčení zpomalí, abyste čistě zastavili na následujícím kroku. | Najděte si jeden bod před vámi a soustřeďte na něj pohled co nejdéle během otočky, přičemž v poslední moment rychle otočte hlavu, abyste ho znovu našli. Tato technika se ve formálním tanci nazývá "spotting" a zabraňuje závratím při opakovaných rotacích. Dobře provedená otočka končí čistě. Otočka bez správného "spottování" končí nejistotou.<br><br>Přistání: otočka by měla být dokončena – rozhodněte se, kam chcete přistát, dostaňte se tam a udržte pozici. Otočka, která postupně slábne, vypadá jako ztráta kontroly. Otočka, která je dokončena, vypadá jako promyšlené rozhodnutí. | Poloviční otočení: 180 stupňů. Nejjednodušší. Použijte ho k otočení do nového směru během hudební změny.<br>Úplné otočení: 360 stupňů. Standardní provedení. Proveďte ho v jasném rytmu – obvykle na prvním úderu fráze – a přidejte se zpět na první úder následující fráze.<br>Dvojité otočení: dvě kompletní rotace. Paže musí být pevně sepnuty, aby to bylo možné při tempu vhodném pro tanec. Nepokoušejte se o něj, pokud nejste pohodlní s jedním otočením.<br>Otočení s pomocí partnera: jedna osoba vezme druhou za ruku, a ten, kdo se otáčí, využívá paži k počátečnímu impulzu. Používá se univerzálně ve swingu, salsě, folklorních tancích a klubovém tanci. |

**Kdy provést otočku: Během přechodu mezi hudebními frázemi, když hudba vyjadřuje něco, co chce vaše tělo zopakovat. Během pasáže, kdy je prostor na tanečním parketu relativně volný. Při procházení po tanečním parketu, když to hudba vyžaduje. Otočka je k dispozici kdykoli – je to improvizovaný vykřičník pohybu na tanečním parketu.**

## 8.7 — Voguing a ballroom: Archiv, který sem patří.

## Voguing: Scéna harlemských bálů, 60. léta až současnost – rozšířena po celém světě díky filmu Paris Is Burning (1990) a pokračující v globální komunitě bálů.

Voguing si zaslouží vlastní záznam v této encyklopedii, protože je to nejrozvinutější tradice tance jako formy vyjádření identity 20. století, má specifický původ v černošské a latinskoamerické LGBTQ+ komunitě a ovlivnila vše od popové senzace Madonny v roce 1990 až po každý současný způsob chůze na přehlídkových molech, který se objevuje na globálních rave party.

| Styl. | Zásadní kvalita. | Co se z toho naučí každý, kdo to studuje. |
|---|---|---|
| Starý způsob. | Ostré úhly, pózy držené a pak náhle přecházející do další. Pohyby napodobující módní pózy z časopisu Vogue – název je doslovný. Extrémní přesnost v linii a úhlu. | Držení je volba. Udržujte ho s přesvědčením. Důležitost držení – nikoli samotná krása držení – je technika. |
| Nová cesta. | Prvky kontorze, pohyby s využitím pružných spojů, extrémní úhly, které tlačí na hranice lidské flexibility. Technická dokonalost v provedení fyzicky náročných prvků. | Tělo je schopnější, než si myslíte. Vliv New Way na mainstreamový tanec otevřel generaci fyzických možností, které by jinak neexistovaly. |
| Vogue Femme | Jemnost, plynulost a ženskost vyjádřené celým tělem. Pět prvků: Chůze po přímce (Catwalk), Krokvačka (Duckwalk), Výkon rukama (Hand Performance), Výkon na zemi (Floor Performance), Točivé pohyby a poklony (Spins and Dips). Každý prvek je v soutěžích standardních tanců hodnocen samostatně. | "Dip" – pád na zem v kontrolovaném a dramatickém sestupu – je charakteristický závěr stylu vogue femme. Je to atletické, elegantní a vyžaduje naprostou oddanost. "Dip", který je váhavý, není pravým "dipem". "Dip", který je proveden s odhodláním, je divadlo. |

RECOVERY KERNEL – PRŮVODCE.

# ZDE JSOU POSLEDNÍ DOPLŇKY PRO FINÁLNÍ PUBLIKACI.

## 8. 8

## 9. 9

## 10. 10

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep.

*Clog · Irské tance · Ohňová slavnost · Rostlina*

**Toto jsou pohyby, které si taneční parket sám vytvořil.**

*Ne z hudebních videoklipů. Ne z tanečních studií. Z komunit, které potřebovaly fyzický jazyk pro hudbu, která dříve neexistovala.*

---

# Sekce 8.8 – Elektronický archiv subkultury.

### THE CENTURION – Každý žánr si vyvinul vlastní hnutí. Hudba vyžadovala fyzickou reakci, která ještě neexistovala. Zde jsou výsledky.

Na rozdíl od pohybů popsaných v sekcích 8.2 až 8.4 – které vznikly v hip-hopu, popu a R&B a byly šířeny prostřednictvím hlavního proudu médií – pohyby v této sekci vynalezly konkrétní komunity, které vytvořily elektronické hudební scény, ve kterých vznikly. Nevyskytovaly se v hudebních videích. Šířily se mezi lidmi, z jednoho místa do druhého, ze scény na scénu. Některé trvalo desetiletí, než dostaly jméno. Některé jsou dodnes nejčastěji popisovány ukázkou spíše než instrukcí.

## Cutting Shapes

### Cutting Shapes: Britská elektronická hudba – žánry garage, house, UK funky a další – od 90. let do současnosti.

Řezání tvarů není jediný pohyb. Je to filozofie pohybu specifická pro britskou elektronickou hudební kulturu. "Tvary" jsou geometrické vzory, které tělo vytváří v

prostoru – úhly, linie a konkrétní polohy končetin a přechody mezi nimi. Řezání těchto tvarů je akt vytváření těchto přechodů ostře a přesně na beat.

Kultura "cutting shapes" je vizuální – vznikla v prostředích, kde lidé pozorovali tanec zblízka a vážili si přesnosti a hudebnosti nad všemi ostatními vlastnostmi. Osoba, která tvoří pohyby ("cuts"), vždy reaguje na konkrétní moment v hudbě a nikdy neopakuje pevnou sekvenci.

| Prvek. | Co to znamená. | Jak to vyvinout? |
|---|---|---|
| Tvar. | Specifická poloha těla, udržovaná po dobu jednoho až dvou úderů před přechodem do další pozice. Ruka je v určitém úhlu. Trup má specifický náklon. Nohy jsou ve specifické poloze. Celková kompozice má geometrický záměr – není to náhodná poloha, ale záměrná. | Podívejte se do zrcadla na své tělo a poslouchejte hudbu. Najděte pozice, které vám připadají přirozené v souladu se zvukem. Vydržte v každé pozici jeden takt a poté přejděte k další. Tvary, které fungují, jsou ty, při kterých se na ně podíváte a pomyslíte si: ano, přesně takhle zní tato hudba právě teď. |
| The Cut. | Přechod mezi tvary. Řez je ostrý – probíhá v rytmu, ne mezi jednotlivými údery. Jste ve tvaru A a pak, na prvním úderu následující fráze, jste ve tvaru B. Neexistuje žádný postupný přechod. Řez probíhá současně s hudební událostí, která ho vyvolala. | Procvičujte pohyb bez ohledu na tvary. Postavte se do jakékoli pozice. V rytmu: měňte všechny části těla současně. Ruka jde z nízké polohy do vysoké. Váha přechází z pravé nohy na levou. Hlava se otáčí. Všechno najednou, v rytmu. To je "cut". Přidejte tvary, až bude pohyb přirozený. |
| Hudební citlivost. | Řezání tvarů není specificky choreografie. Stejná osoba bude v téže písni vytvářet různé tvary v jiné noci, protože tyto tvary reagují na to, co hudba dělá právě teď – na drop, na crescendo, na konkrétní zvuk syntezátoru ve třetí době této fráze, na basovou notu, která zazní neočekávaně. | Poslouchejte hudební prvky, které vyžadují reakci. Vysoký syntetický zvuk vyžaduje rychlý a výškový pohyb. Nízký basový úder vyžaduje těžký a dolů směřující pohyb. Postupné budování napětí vyžaduje akumulaci energie v těle. Vytvářejte pohyby podle těchto prvků, ne podle času. |

**Rozsah BPM: 118–135 BPM – UK garage, UK house, UK funky, některé prvky grime. Tempo, při kterém se hudební události odehrávají dostatečně často pro střídání záběrů, ale zároveň jsou dostatečně pomalé, aby každý prvek byl jasně viditelný a čitelný.**

**Scéna: Londýnské kluby, akce zaměřené na hudbu UK garage, estetika Boiler Room. Tancování s grácií je spojováno se specifickou kvalitou hudebního vkusu a sofistikovaností na tanečním parketu v britské elektronické kultuře. Osoba, která tančí s grácií na akci elektronické**

**hudby, ne vystupuje pro publikum – vede konverzaci s hudbou, které je prostor povolen být svědkem.**

# Melbourne Shuffle: Kompletní technická terminologie.

## Melbourne Shuffle:
## * Melbourne, Austrálie – undergroundová rave scéna, konec 80. let.
## * Globální rozšíření prostřednictvím elektronické taneční hudby (EDM) v letech 2010.

Část 3 tohoto průvodce představila "shuffle" v mapě BPM. Tato část poskytuje kompletní technickou terminologii. "Shuffle" je rodina souvisejících kroků, které jsou sjednoceny patní-špičkovou akcí, specifickou kvalitou kontaktu s podlahou a klouzavou pohyblivostí, která ho odlišuje od každého jiného tanečního pohybu v kontextu elektronické hudby.

## T-Step – Základy.

| Schéma kroků. | Klíčový technický prvek. | Co to vypadá, když je to správně. |
|---|---|---|
| PRAVÝ T-KROK: Pravá noha udělá krok doprava. Levá noha se posune, aby ji dosáhla. Pravá noha udělá další krok doprava. Levá noha překročí pravou vpředu (vytváří vodorovnou čárku písmene T), ukazující palcem doleva. Váha se přesune na levou nohu, která je překřížená.<br>LEVÝ T-KROK (zrcadlově): Levá noha udělá krok doleva. Pravá noha se posune, aby ji dosáhla. Levá noha udělá další krok doleva. Pravá noha překročí levou vpředu, ukazující palcem doprava.<br>Tento vzor se opakuje, střídavě pravým a levým krokem. Výsledkem je boční posuvný pohyb, přičemž křížení vytváří tvar písmene T na konci každé jednotky. | SLIDE. Noha, která následuje, neklade krok – klouže po povrchu podlahy. Celá charakteristika shuffle spočívá v klouzavé povaze následné nohy. Nohy, které se zvedají a pokládají, vypadají jako chůze. Nohy, které kloužou, vypadají jako shuffle.<br><br>TOE-OUT při překročení. Když noha přechází vpředu, prst se otočí ven – to je "T" tvar. Bez otočeného prstu vypadá překročení jako zakopnutí. S ním to vypadá záměrně. | Plynulý, klouzavý pohyb do strany. Tělo zůstává ve stejné výšce – nedochází k zvedání a spouštění. Přenos váhy je horizontální, nikoli vertikální. Paže visí volně nebo se kývají v opačném směru než noha, která překračuje střed těla. Z dálky: postava pohybující se do strany s plynulostí, přičemž nohy sotva odrážejí od země. |

## X-krok – pokročilá úroveň.

| Schéma kroků. | Klíčový technický prvek. | Vztah k T-kroku. |
|---|---|---|
| Začněte s nohama u sebe:<br>Beat 1: PRAVÁ noha překročí LEVOU nohu (vpředu) – obě nohy jsou nyní ve formaci "X", pravá přes levou.<br>Beat 2: LEVÁ noha udělá krok do strany vlevo – nohy se rozestoupí, stojíte široce.<br>Beat 3: LEVÁ noha překročí PRAVOU nohu (vpředu) – formace "X", levá přes pravou.<br>Beat 4: PRAVÁ noha udělá krok do strany vpravo – nohy se rozestoupí.<br><br>Tento vzor vytváří doslovné "X" na podlaze, přičemž cesta překračující nohy tvoří křížení. | Kříž musí být skutečný kříž – noha, která provádí křížný krok, se pohybuje před stojnou nohou, nikoli vedle ní. Blízký kříž vypadá nejistě. Skutečný kříž vytváří vizuální "X". Krok ven musí být skutečně široký – minimálně šířka ramen. Kontrast mezi "X" a širokým postojem vytváří vizuální rytmus kroku. | X-krok a T-krok lze kombinovat v jedné sekvenci. T-krok zajišťuje pohyb do stran. X-krok vytváří vizuální vzor, při kterém zůstáváte na místě. Zkušený tanečník přechází mezi nimi podle toho, kolik prostoru je k dispozici a co dělá hudba. |

## The Running Man (Elektronická / Remixovaná verze).

Na rozdíl od tance "Running Man" z 80. let, který je popsán v sekci 8.2. Taneční krok "shuffle Running Man" je klouzavá, pohybující se verze stejné optické iluze.

| Shuffle Running Man pattern. | Co ho odlišuje od hip-hopové verze? |
|---|---|
| Pravá noha se posouvá dopředu (nízko – pod úroveň kolene, špičky nahoru), zatímco levá noha klouže dozadu po zemi. Pravá noha dosedne patou, přičemž současně levá noha se posouvá dopředu. Levá noha dosedne patou, přičemž současně pravá noha se posouvá dopředu. Pohyb pata-špička vytváří klouzavý efekt: nejprve dosedne pata, poté se váha přesune a noha se převalí na špičku, zatímco protilehlá noha provádí svůj pohyb. | Hip-hopový "Running Man" zvedá koleno vysoko a poskakuje. "Shuffle Running Man" udržuje pohyb nízko a plynule – výkop je nízký a prodlužující se, noha zůstává blízko podlahy, dopad paty na špičku vytváří klouzavý pohyb spíše než skok. Výsledkem je, že hip-hopový "Running Man" vypadá atleticky a plný energie. "Shuffle Running Man" vypadá, jako by tělo bylo taženo proudem – dopředný pohyb s minimálním úsilím. Země je prostředek, ne překážka. |

**Rozsah BPM pro všechny tři pohyby: 128–160 BPM. Pohyby T-Step a X-Step jsou nejúčinnější při 130–145 BPM. Pohyb Running Man funguje v celém rozsahu, ale nad 155 BPM se stává skutečně obtížným – přestává být plynulý a začíná připomínat poskakování.**

# DnB – slovní zásoba hnutí Drum and Bass.

## DnB / Jungle footwork UK — jungle vznikající z kultury soundsystemů v letech 1992-1994, Drum and Bass formálně definovaný od roku 1994.

Část 3 obsahovala klíčovou instrukci pro DnB: přejděte na poloviční tempo bicího automatu (ekvivalent 80 BPM), nikoli na plný breakbeat (160–180 BPM). To je zásadní krok. Zde je kompletní slovník.

| Přesuňte. | Vzor. | Původ / kulturní kontext | Kdy se to objeví? |
|---|---|---|---|
| The Jungle Skank | Odejměte váhu na pravou nohu. Levá noha se vysune dopředu a ven (lehký kop do předního levého směru), prsty jsou mírně otočené ven. Vraťte levou nohu do středu. Odejměte váhu na levou nohu. Pravá noha se vysune dopředu a ven (do předního pravého směru). Vraťte. Náklon je výrazný – horní část těla se naklání dozadu, zatímco noha se vysouvá dopředu, čímž vytváří protizávaží. Toto není malý pohyb. | Skank je hudební styl vycházející přímo z karibské soundsystemové kultury, který se stal součástí reggae a dancehallu a který byl junglem absorbován při fúzi soundsystemové kultury s breakbeatem. Když jungle zachoval skank, udržel si fyzickou paměť svých kořenů v karibských imigrantských komunitách v Londýně. | Když je basová linka výrazná a breakbeat se nachází spíše v sekci s plynulým rytmem, než v části s vysokou energií. "Skank" dýchá – je určen pro ty okamžiky mezi jednotlivými pasážemi, stejně jako pro samotné vrcholy skladby. |
| The DnB Step. | Jak je uvedeno v části 3: přejděte k poločasovému kroku. Posuňte pravou nohu dopředu-doprava na poločasový beat (každý druhý beat rychlého počítání). Posuňte levou nohu dopředu-doleva na další poločasový beat. Tělo se při každém kroku mírně posune dopředu a poté se vrátí do středu. | Tento krok syntetizuje agresivní kvalitu zvuku, typickou pro gabber, s rytmickým tempem drum and bassu. Klíčovým prvkem je pomalejší tempo: drum and bass je v tomto průvodci nejrychlejší hudba, která se přirozeně poslouchá při nejpomalejším individuálním tempu. | Během celé sekce je krok DnB výchozí pohyb pro každého, kdo našel rytmus half-time. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Přidejte krmivní kvalitu ke každému kroku – noha dorazí, netiká. | | |
| The DnB Headnod. | Nejde o neustálé kývání hlavou, které je v sekci 5 označeno jako problematické. "DnB headnod" je záměrný, výrazný pohyb hlavy dopředu a dolů na polovičním rytmu bicích, který se krátce drží v nejnižší poloze a poté se vrací zpět. Je pomalý. Má váhu. Sleduje nízké frekvence, nikoli breakbeat. V kombinaci s "DnB step" zapojuje headnod celé horní tělo do pocitu polovičního rytmu. | Přirozenou reakcí na specifickou charakteristiku produkce DnB je, že sub-basy, které rezonují v těle, a rychlé breakbeaty, které jsou nad nimi, vytvářejí zážitek na dvou úrovních. Pohyb hlavy (headnod) se odehrává na úrovni sub-basů. | Během sekcí s výraznými basovými linkami a rytmickými pasážemi. |
| The Roll-Through. | Basová linka v hudbě DnB často pulzuje a nábíhá. Vlnění těla, které následuje tento nábor basů – začínající v dolní části zad, postupující po páteři a uvolňující se přes ramena – odráží toto pulzování na úrovni těla. Nejedná se o plné celotělové vlnění, jak je známo z hip-hopu. Je to subtilnější, specifické pro basy, vlnění od dolní části zad nahoru. | Basové linky žánrů jungle a drum and bass mají specifickou, pulzující a vlnivou kvalitu, která se odlišuje od obdélníkových basů techna nebo od pravidelného "čtyři doby na jedno" rytmu houseu. Tento pulz je přirozenou reakcí těla na tuto kvalitu. | Když se basa zesiluje. Ne v každém taktu – když samotná basová linka stoupá a pulzuje. |

# Hakken a Muzz.

## Hakken: Nizozemská gabber/hardcore scéna – Rotterdam, začátek 90. let – slovo „hakken“ v nizozemštině znamená sekání nebo lámání.

## Muzz UK – křížení kultury jižní Asie a britských Pákistánců s hardcorem – od roku 2000 do současnosti.

### THE CENTURION – Noha je nástrojem. Vše ostatní je jen doplněk.

Hakken je jeden z nejnáročnějších tanců v tomto průvodci z hlediska fyzické námahy. Při tempech gabberu a hardcore (150–220 BPM) představuje souvislé hakken srovnatelnou zátěž s vysoce intenzivním intervalovým tréninkem. Zároveň je, v jeho nejlepší podobě, jedním z nejvíce vizuálně působivých tanců – rychlá a přesná střídání výkopů nohou při vysoké rychlosti vytvářejí hypnotickou mechanickou kvalitu, která odráží mechanickou intenzitu hudby, ke které tento tanec patří.

| Styl. | Vzor. | Technické poznámky. |
|---|---|---|
| Základní techniky hakken. | Postavte se s nohama na šířku ramen. Při každém úderu bicího přístroje: kopněte pravou nohou dopředu a nahoru, současně spusťte levou nohu dolů, abyste ji zatížili. U dalšího úderu: kopněte levou nohou dopředu, přesuňte váhu na pravou stranu. Kopání se střídá přesně s údery bicího přístroje. Výška kopy: v základní verzi od kotníku po koleno. Kop je dopředu, ne do strany. Koleno se zvedá, dolní část nohy se natahuje, chodidlo se zvedá a poté se chodidlo vrátí dolů, jak se přenáší váha. | Horní část těla: v základním hakkenu je relativně nehybná – ruce visí volně nebo jsou mírně napnuté. Pohyb probíhá téměř výhradně pod pasem. Kontrast mezi explozivní akcí nohou a kontrolovanou horní částí těla je vizuální charakteristikou hakkenu.<br><br>Výzva v tempu: základní hakken při 160 BPM je kardio cvičení. Při 180 BPM je to atletický trénink. Při 200 BPM vyžaduje skutečnou fyzickou přípravu. Nepokoušejte se o dlouhodobé rychlé cvičení hakken bez předchozí kondice. |
| Pokročilé hakken (vyšší kopy). | Koleno se zvedá do výšky boků nebo výše. Kopnutí prodlužuje dolní část nohy dopředu, takže chodidlo dosahuje dopředu do výšky pasu nebo výše. Návrat je rychlý – chodidlo musí rychle vrátit a dopadnout, aby přeneslo váhu pro opačný kop. To vyžaduje sílu flexorů kyčle a | Trup se může mírně naklonit dozadu, když kopnutí směřuje dopředu – stejný princip protizákladní rovnováhy jako u "jungle skank", ale mnohem výraznější. Bez tohoto náklonu dozadu mohou velmi vysoká kopnutí táhnout celé tělo dopředu a rovnováha se stává |

| | | |
|---|---|---|
| | koordinaci svalů pracujících v krátkém čase. | nestabilní. Paže: Některé styly hakken pohybují pažemi dopředu, naproti noze, která provádí kop (jako při běhu). Jiné drží paže v klidu. Obě varianty jsou platné. |
| Muzz – britská varianta. | Sdílí střídavou strukturu kopů nohou, která je charakteristická pro hakken, ale v jiném tempu a s odlišnou estetickou podobou. Muzz music (britský subžánr hardcore/niche hudby s vlivem jižní Asie) vytváří kontext, ve kterém se taneční styl kopů nohou charakteristický pro hakken setkává s bhangra-ovlivněnou pohybovou tradicí klubové scény jižní asijské diaspory. Bhangra prvek: některé pohyby v tanci muzz zahrnují zapojení trupu, což je v tradičním hakkenu chybějící – lehká aktivace horní části těla, která odkazuje na bhangra arm movements, a přitom zachovává primární akci kopání nohou. | Muzická produkce na tanečním parketu vytváří vlastní kulturní kontext – hudba obsahuje prvky z jižní asijské hudby (rytmy tabla, melodické struktury, vokální samply z bollywoodské nebo pandžábské hudby) kombinované s tvrdým bicím zdvihem hardcore. Tanec, který z této kombinace vzniká, není čistě hakken a není čistě bhangra. Je to něco třetího, specifického pro dané komunity na těchto akcích. |

**Fyzická příprava pro hakken: Pokud chcete provádět hakken ve vysokém tempu, následující přípravy snižují riziko zranění: strečink flexorů kyčle před akcí (opakované výkopy kolen intenzivně zatěžují flexory kyčle), zahřátí lýtek a kvadricepsů (nohy přistávající při každém pohybu jsou vystaveny plyometrickému stresu) a regulace elektrolytů (hakken rychle vyčerpává draslík a hořčík prostřednictvím potu při vysoké intenzitě). Protokol pro elektrolyty, který je součástí Recovery Kernel, se přímo uplatňuje.**

## Dubstep Movement Vocabulary

### Dubstep: tanec. Britský dubstep pocházející z jižního Londýna v letech 2001-2006, jehož se rozšířil do celého světa díky éře "brostepu" s umělcem Skrillex v letech 2010-2014.

Dubstep vytvořil vlastní slovník pohybu, protože vytvářel hudbu, na kterou žádná stávající taneční tradice nebyla schopna adekvátně reagovat. Woblový bas, rytmus poločasového groove, extrémní pokles basů po delším tichu, digitální artefakty – to vše vyžadovalo nové fyzické reakce.

| Přesuňte. | Jak to provést? | Na co reaguje v hudbě. | Kvalita, když je správně. |
|---|---|---|---|
| The Drop Lock. | Během budování (když hudba nabývá energie před "dropem"): akumulujte fyzické napětí – ruce se zvedají, tělo se naklání dopředu, zapojují se svaly. V přesný moment "dropu": každá část těla se současně zmrazí. Poté: uvolněte se do pohybu, který "drop" vyžaduje. | Základní tón. Ticho před ním. Konkrétní okamžik maximálního uvolnění energie. "Drop lock" je reakce těla na pauzu před uvolněním. | Jako fotografie pořízená v okamžiku maximální energie – tělo ve vzpřímené poloze, které se mělo rozletět. A pak se rozletí. |
| The Wobble. | Wobble bass (typický zvuk produkce dubstepu) osciluje rytmicky – pulzuje způsobem, který má specifní frekvenci. Pohybujte pažemi, trupem nebo celým tělem v souladu s pulzační frekvencí wobble basu. To není synchronizováno s beatem – je to synchronizováno s frekvencí wobble basu, která je obvykle rychlejší než beat a rytmicky nezávislá na něm. | LFO (oscilátor nízké frekvence), který vytváří efekt "wobble" u basových linek. Wobble je zvuk, který vzniká oscilací určitého parametru specifickou rychlostí. Tělo může také oscilovat stejnou rychlostí. | Tělo se zdá vibrovat – jedná se o rychlou, ale kontrolovanou oscilaci trupu nebo paží, která odpovídá frekvenci chvění. Z dálky: někdo rezonuje s hudbou na frekvenci nižší než je viditelný rytmus. |
| The Glitch. | Když hudba obsahuje digitální artefakt – zadrhnutí, opakování, chybu – tělo s ní zadrhává. Během pohybu: zastavení. Opakování. Zmrazení ve stejné pozici. Pohyb pokračuje. Tělo napodobuje digitální chybu. To vyžaduje rychlou reakci – chyba musí být předvídatelná (na základě znalosti | Digitální povaha produkce dubstepu – záměrné artefakty elektronické hudební produkce posunuté do popředí jako estetické prvky. Trhání, opakování, střih – hudba někdy dělá věci, které znějí jako chyby. Tělo je vnímá. | Roboticky přesné. Zmrazení je absolutní. Opakování je přesné. Návrat k pohybu je náhlý. "Glitch dance" je nejtechničtější prvek slovníku dubstepu, protože vyžaduje naprostou kontrolu nad tělem v okamžiku zdánlivé |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | skladby) nebo provedena okamžitě po jejím zaslechnutí. | | náhodnosti. |
| Krump Element. | Dubstepové agresivní basové linky přivedly do elektronické hudby krump – silný styl zaměřený na hrudník, pocházející ze South Central v Los Angeles. Charakteristické jsou výrony hrudníku (náhlé rozšíření hrudníku při úderu basy), široké a silné pohyby rukou a dupání synchronizované s bicím automatem. Krumpový prvek v dubstepovém tanci přinesl do elektronické hudby nejfyzicky náročnější pohybovou tradici hip-hopu. | Fyzická agresivnost některých dubstepových skladeb – hluboké basy na fyzicky působivé úrovni, zkreslený bicí a perkusivní pasáže. Tato hudba je fyzicky zastrašující. Reakce v žánru krump je fyzicky odpovídající. | Výkonné, těžké, pevné. Tělo se nepohybuje volně – je ukotveno. Každý úder zasahuje. |

# Clog a irská step: lidová perkuse, která nikdy neskočila z podlahy.

## Clog dance: průmyslové oblasti severní Anglie – 1700. léta až současnost; irská stepdance: Irsko, 17. století až současnost.

### THE CENTURION – Nejstarší bicí nástroj, který se stále používá na moderních tanečních parketech. Nikdy nezmizel, jen změnil svůj vzhled.

Taneční styl clog dance a irská step nejsou historickými kuriozitami. Jejich prvky jsou obsaženy v technice každého rychlého elektronického tanečního stylu v tomto průvodci. Pohyb paty a špičky u Melbourne Shuffle je přímo spojen s pohybem paty a špičky u clog dance. Rychlá práce nohou u hakkenu vychází ze stejného principu jako blesková rychlost práce nohou u irské step – síla v noze, rychlost v chodidle, pevný trup, který umožňuje nohám vykonávat maximální práci.

Obě tradice mají také něco společného s filozofií elektronické hudby a jejím důrazem na rytmus: jsou perkusivní. Tělo tanečníka je nástroj, který vytváří zvuk úderem do podlahy. V tradičním clog tanci to není metafora – boty tanečníka s dřevěnými podrážkami jsou doslova perkuse. Podlaha je bicí. Tělo ji hraje.

| Tradiční. | Základní fyzikální princip. | Co to dává modernímu tanečníkovi na elektronické taneční ploše? |
|---|---|---|
| Severoanglický clog dance. | Boty mají dřevěnou podrážku, která při kontaktu s podlahou vytváří výrazný zvuk. Tanec je proto v zásadě perkusivní – každý krok je úder. Rytmus tance je zároveň i zvukem tance. Dvojitý šlap (rychlá střídání paty a špičky), dupnutí (přenesení celé váhy), úder patou (zatímco špička zůstává dole): to je slovní zásoba. | Technika paty a špičky: schopnost dopadnout nejprve na patu a přenést váhu přes chodidlo až ke špičce, nebo dopadnout nejprve na špičku a kontrolovat dopad paty, je stejná dovednost, která umožňuje plynulost tance Melbourne Shuffle. Tradiční nošení dřevěných bot tuto dovednost trénovalo po staletí. Tento princip se dá přímo aplikovat. |
| Irská sólová taneční soutěž. | Pevný trup a explozivní pohyby dolní části těla jsou charakteristické fyzické vlastnosti. Paže visí po stranách – zcela nehybně. Veškerý pohyb vychází z oblasti boků směrem dolů. Nohy provádějí extrémně rychlé a přesné sekvence kopanců, skoků a výpadů, zatímco trup zůstává | Princip segmentace těla: schopnost udržet horní a dolní část těla při provádění zcela odlišných činností současně. Tato dovednost je nezbytná pro: hakken (aktivní nohy, kontrolovaný trup), vytváření tvarů (ruce a nohy vykonávající nezávislé vzorce) a "dubstep glitch" (dolní část těla |

| | | |
|---|---|---|
| | kontrolovaný a vzpřímený. Tělo působí klidně v horní části, zatímco nohy provádějí nemožné pohyby v dolní části. | pokračuje, zatímco horní část těla zamrzne). Irská stepová tradice je mistrovským příkladem této segmentace. |
| Přechod na elektronickou hudbu. | Na psytranceových a hardtechnových akcích: sledujte nohy lidí, kteří provádějí rychlé rytmické pohyby – vykonávají kroky podobné clog dancu v teniskách. Tělo, které si daná osoba vybrala pro návštěvu rave party v roce 2024, má vztah ke 300letým lidovým perkusním tradicím, o kterých možná ani neví. | Rozpoznání: Když vidíte rychlé údery nohou na elektronické taneční ploše, je to stejná fyzická tradice jako clog dancing. Když vidíte tuhý trup s explozivními nohama v hakkenu, je to irský stepový princip. Uznávání toho neznamená snižování těchto forem – znamená to uvědomění si hloubky lidské rytmické tradice, do které patří. |

**Praktické využití: Pokud chcete zlepšit svůj hakken nebo shuffle, podívejte se na videa s návody k tanci na dřevěných botách (clog dance) a irskému stepu, konkrétně zaměřená na techniku paty a špičky a kontrolu dopadu nohy. Tréninkové postupy, které vyvinuli stovky let lidoví tanečníci pro zlepšení těchto specifických dovedností, jsou přímo aplikovatelné na slovní zásobu tance v elektronické hudbě. Toto není křížový trénink jako novinka – jde o přístup ke stejnému zdroji.**

# Část 8.9 – Dva archetypy, o kterých nikdo nemluví.

**THE CENTURION – Někteří lidé jsou jako oheň. Jiní jsou jako rostlina. Oba typy jsou správní. Žádný z nich není špatný.**

Každá taneční plocha je jimi plná. Nikdo je oficiálně neidentifikuje. Nejsou uvedeny v žádném návodu. Ale jsou tak reálné jako T-Step a Electric Slide – fyzické projevy, které se vyskytují konzistentně v různých prostorách, desetiletích a na různých kontinentech, a proto představují skutečné archetypy lidského pohybu v hudebním prostředí.

Jsou nejvíce viditelné, když je tanečník zvýšen – na reproduktoru, platformě, tanečním boxu, pódium. Zvýšení nad davem, s pohledy všech přítomných, vede lidi k tomu, aby se nevědomky vložili do jednoho z těchto dvou archetypů. Ne záměrně – instinktivně. Hudba a výška společně odhalují něco o tom, jak chce tělo existovat ve světě.

## Oheň.

**🔥 NA PARKETU – Někteří lidé se při vrcholu hudby proměňují v oheň. Rozpínají se, rozšiřují a vytvářejí jiskry.**

Tanečník u ohně na krabici představuje specifický a nezaměnitelný fyzický jev. Tělo se rozšiřuje směrem nahoru a ven. Paže jsou natažené. Prsty jsou natažené a rozevřené. Pohyb má směr vzhůru – vzestupnou tendenci, snahu dosáhnout větší výšky, než jakou krabice nabízí. Tělo se snaží být větší, než je ve skutečnosti.

| Fyzické charakteristiky. | Pohybová slovní zásoba. | Odpovědnost spojená s vysokou pozicí. |
|---|---|---|
| Směrování pohybu je vždy směrem vzhůru. Paže se zvedají nad hlavu více než do stran těla. Hrudní kost se zvedá – hrudník se otevírá směrem k divákům. Brada se zvedá. Váha se přesouvá dopředu na špičky nohou, jako by tělo mělo odstartovat. Rozpětí: zabraný fyzický prostor je maximální. Paže jsou široce roztažené, nohy jsou v širším postoji než dovoluje podlaha, celá plocha těla je využita. | THE REACH: jedna nebo obě paže se plně natáhnou nahoru, prsty jsou roztažené, jako by chytaly něco, co padá shora. Paže není ztuhlá – pohybuje se mírná vlna od ramene přes loket až po prsty, jako by byla paže plamen zužující se na konci.<br>THE SPARK: rychlé pohyby rukou ven z centrální pozice – špičky prstů se opakovaně rozšiřují a uvolňují, jako jiskry opouštějící oheň. Vysoká energie a vysoká | Tanečník na vyvýšené platformě je vizuální signál. Lidé pod ním se dívají nahoru. Energie tanečníka na platformě je vnímána v celém prostoru dříve, než energie ostatních tanečníků. Dav v blízkosti čerpá energii od osoby na vyvýšené pozici. To vytváří zodpovědnost: vy jste zesílili signál. Cokoliv, co vysíláte z platformy – apatie, předstírání, upřímná radost, propojení – se šíří do davu kolem vás. Tanečník |

| | | |
|---|---|---|
| | frekvence pohybů v rukou, zatímco zbytek těla je více kontrolovaný.<br>THE SWAY: celé tělo se naklání doprava a doleva. nohy – ne pas. Celotělový kyvadlový pohyb, jako plamen v pohybu ve větru. Šířka kývání se zvyšuje s energií hudby. | "Bonfire", který vyzařuje skutečný oheň – ne jen jeho simulaci – rozzáří prostor. Tanečník "Bonfire", který pouze předstírá, že je v ohni, nechává dav lhostejným. |

**Sestupná fáze: Nejúčinnější jednotlivý pohyb dostupný tanečníkovi Bonfire: obě paže zvednuty do maximální výšky během budování, poté klesají s poklesem – kontrolovaný dolů směřující pohyb, který dopadá v okamžiku, kdy zabasuje. Dav pod ním to vnímá jako gesto dirigenta. Je to kolektivní nádech.**

**Oči: Oči tanečníka Bonfire jsou důležité. Oči směřující dolů na dav, navazující oční kontakt s jednotlivci, upřímný úsměv – to vytváří skutečnou výměnu energie. Zavřené oči v soukromém extáze na veřejném místě je promarněná příležitost. Jste na platformě. Buďte na platformě.**

## The Plant.

**NA PARKETU – Někteří lidé se zafixují, když začne hrát hudba. Zakotveni dole. Pohybující se nahoře. Všechno se pohybuje od centra, které se nepohybuje.**

Tanečník rostliny je komplementárním archetypem ohně. Zatímco oheň směřuje vzhůru, rostlina jde dolů – váha klesá, spojení s podlahou se prohlubuje, kořeny pronikají do země. A z tohoto kořene se celé horní tělo stává volné. Větve se pohybují, zatímco kmen zůstává nehybný.

| Fyzické charakteristiky. | Pohybová slovní zásoba. | Kde se to objevuje. |
|---|---|---|
| Zakořeněno: nohy široké, těžiště nízko, kolena mírně trvale pokrčená. Tělo je spojené s podlahou, ne se od ní vznáší. Vzniká pocit tíže – tanečník/tanečnice vypadá, jako by patřil/patřila přesně tam, kde stojí, a žádný vítr by ho/ji neodsunul/a. | THE SWAY: pohyby paží a trupu se pohybují ve stejném směru jako předstíraný vítr. Nejde o mechanické pohyby ze strany na stranu – je to plynulá změna směru, která nemá pevný konečný bod. Pohyb pokračuje, dokud ho něco nezmění, a pak se přesune jinam. | Psytranceové akce, kde má hudba vlastní organickou, spirálovitou kvalitu. Downtempo a organická elektronika. Závěrečné sety na venkovních festivalech. Moment v každé akci, kdy se hudba ztiší do minimalističtější, texturální sekce. |

| | | |
|---|---|---|
| Volné: od boků nahoru je tělo plynulé. Stejný vítr, který nemůže pohnout nohama, zdá se, že pohybuje vším nad pasem. Paže se organicky natahují a mění směr v hladkých křivkách. Hlava se naklání a následuje pohyb. Páteř pulzuje. | THE WAVE: plynulý pohyb, který prochází od jedné paže přes trup a ven druhou paží. Jednotlivý impuls celým horním tělem. Nejde o rotaci těla (která probíhá obratel po obrateli), ale o vlnu – jednu energii, která se šíří flexibilním prostředím.<br>THE UNFURL: z polohy s rukama překříženýma nebo přitisnutýma k tělu, dochází k pomalému rozšiřování směrem ven – jako Rostlina rozvíjející list. Ruka vede, paže následuje, rameno následuje paži. | The Plant se také objevuje při vysoce energických akcích během relaxačních momentů – když se hudba krátkodobě změkčí, Bonfire se může na jednu frázi proměnit v Plant a poté se vrátit. Archetyp není fixní. |

**Rostlina ve větru vs. rostlina v klidném vzduchu: Kvalita představovaného prostředí má vliv na kvalitu pohybu. Jemný vánek vytváří malé, jemné a plynulé pohyby. Silný vítr způsobuje větší a dramatičtější změny směru. Bouře vytváří kontrolovaný chaos – kořeny drží, zatímco větve jsou skutečně vystaveny zkoušce. Přizpůsobte představovaný vítr energii hudby. Rostlina si nevybere pevnou rychlost kývání – reaguje na "počasí" hudby.**

**Oči: Oči tanečníka stylu Plant jsou obvykle alespoň částečně zavřené nebo mají měkký, rozostřený vzhled – dívají se na nic konkrétního, přijímají všechno. To je opak zaměřeného pohledu tanceře stylu Bonfire. Oba způsoby jsou správné pro daný archetyp.**

## Protokol "Box Dancer".

### THE CENTURION – Přijali jste povýšení. Nyní přijměte i zodpovědnost.

Když nastoupíte na taneční podložku, reproduktor, pódium nebo mluvící tribunu v jakémkoli prostoru:

1. Zjistěte, jaký máte archetyp, než se zapojíte. Který jste vy dnes večer? "Bonfire" potřebuje energii publika a zároveň ji vrací. "Plant" potřebuje prostor pro vnitřní zážitky a musí být respektován, nikoli pouze předváděn. Znalost vašeho archetypu vám řekne, zda byste měli navázat oční kontakt (Bonfire) nebo zavřít oči (Plant).
2. PROHLÉDNETE SI MÍSTNOST, NEŽ SE ROZHODNETE, KDE SEDĚT. Kde je energie davu nejživější? Umístěte se poblíž, pokud jste "Bonfire" (vaše energie doplňuje jejich a jejich vaši). Umístěte se na okraj, pokud jste "Plant" (potřebujete prostor od energie davu, abyste mohli dělat to, co děláte).

3. Zavazte se od okamžiku, kdy se rozhodnete zapojit. Nejistý tanečník je horší než žádný tanečník. Pokud se rozhodnete vystoupit, volíte si být vidět. Buďte vidět s úmyslem.
4. VĚDĚJTE, KDY SE VRÁTIT NA ZEM. Tanečník na boxu, který je nahoře už čtyři hodiny, již není signálem – stal se nábytkem. Energie, která pohání tuto aktivitu, pochází z novosti a odhodlání, přičemž obojí má své limity. Vraťte se na zem dříve, než místnost přestane působit jako výhled.
5. Pozvěte někoho. Sólový tanečník vystupující před davem je jedna energie. Dva lidé tančící na bedně společně – Bonfire a Plant, nebo dva Bonfiry, nebo dvě Plants – vytvářejí vizuální dialog, který dav vnímá jako konverzaci, nikoli jako představení.

# Kompletní průvodce: Poznámka k publikaci.

### THE CENTURION – Vše, co patří do knihovny, je nyní v knihovně.

Průvodce Recovery Kernel nyní obsahuje v jednotlivých sekcích a v této závěrečné publikaci následující informace:

- Sekce 0: Orientace na místě konání – prohlídka z výšky, oxid uhličitý a kyslík, vzdálenost od míst pro hydrataci, stanoviště odpočinku, řetězce tanců.
- Sekce 1–3: Základy (přenos váhy, tři univerzální pohyby), vypůjčené pohyby (tango, cha-cha, dup), mapa BPM pro sedm rozsahů tempa.
- Části 4–7: Problém s telefonem, co se ve skutečnosti pokazilo, mapa cvičení a spotřeba kalorií, konkurenční dimenze a interakce.
- Sekce 8: Kompletní knihovna klasických tanečních kroků — formace, archiv 80. let, archiv 90. let, současný archiv, latinský archiv, The Spin, Vogueing a Ballroom, elektronické subkultury (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle s T-Step/X-Step/Running Man, slovník DnB, Hakken a Muzz, Dubstep), Clog a irská step.
- Sekce 8.9: Dva nezavedené archetypy – „Ohniště“ a „Rostlina“ – s protokolem pro tanečníka v krabici.
- Část 9: Tanec a entropie, a mezigenerační záchrana.

Každý krok v tomto návodu byl vytvořen osobou v místnosti s hudbou, která potřebovala způsob, jak se do ní zapojit. Tento návod končí tam, kde začíná taneční parket: v okamžiku, kdy jsou krokové vzory méně důležité než impuls, který je vytvořil.

Znát kroky. Potom je zapomenout. Dělat to, co hudba žádá.

— — —

**PRŮVODCE ZMĚNOU – THE RECOVERY KERNEL – KOMPLETNÍ.**

*Sekce 0 · Sekce 1–7 · Sekce 8 (8.1–8.9) · Sekce 9*

The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence Series

**Podlaha zůstává živá, když někdo odmítne odejít.**

---

# SEKCE 9

## TANEC, ENTRAPIE A MEZI GENERACÍMI PROBÍHAJÍCÍ ZÁCHYTA.

*Věda o umírání tanečního parketu. Jeden pohyb, který ho může znovu oživit.*

---

# Dance Entropy: Fyzika tancujícího davu, který pomalu umírá.

**THE CENTURION – Entropie není metafora. Je to to, co se stane, když energie opouští systém rychleji, než do něj vstupuje.**

V termodynamice je entropie tendence uzavřeného systému k neuspořádanosti – ke stavům s nižší mírou uspořádané energie. Na tanečním parketu je entropie tendence davu k usednutí. Je to postupné opouštění parketu. Umělec hraje pro stále menší množství tancujících. Dav, který přišel tančit a sedí. Místo, které bylo živé ve 22:00 a zklidněné v 1:00.

Představení v zařízeních pro seniory – akce zaměřené na starší publikum, akce, které začaly brzy a dosáhly vrcholu brzy, vystoupení tribute kapel a nostalgické pořady a skvělí DJové, jejichž posluchači je sledují již třicet let – to je specifický kontext, kde je „taneční entropie“ nejvíce viditelná a má největší dopad. Publikum v tomto prostředí má největší znalosti o tanci ze všech skupin návštěvníků v jakémkoli zařízení. Mají největší emocionální vztah k hudbě. Zároveň mají unavené nohy, nashromážděné desítky let společenských inhibic a mnoho důvodů, proč sledovat z křesla místo toho, aby se aktivně zapojili na tanečním parketu.

## 9.1 – Fyzika tance a entropie.

| Mechanismus entropie. | Co to vypadá. | Jak se to kumuluje. |
|---|---|---|
| Kritická ztráta počtu tanečníků: Tančák vyžaduje minimální hustotu aktivních tanečníků k udržení své vlastní energie. Pod touto hranicí se jedinci, kteří by jinak pokračovali v tanci, cítí vystaveni a nesví, a proto si sednou. | Podlaha je v největší vytíženosti obsazena 70 %. Jedna skupina odejde a usedne. Zbývající tanečníci se cítí více vidět. Dvě další skupiny se přesunou k okrajům. Podlaha je nyní obsazená pouze na 40 %. DJ to vidí z kabiny. Zbývající tanečníci vnímají, že energie se změnila. Další lidé odcházejí. | Každý odchod zvyšuje pravděpodobnost dalších odchodů. Míra odchodů se exponenciálně zrychluje, jakmile je dosaženo kritického bodu. Podlaha, která byla plná ve 23:00, může být prázdná do 23:45 prostřednictvím tohoto efektu laviny, a to bez jakékoli změny kvality hudby nebo nadšení davu – pouze díky mechanismům sociálního souhlasu. |
| Divácká past: sedící diváci v prostorách určených pro tanec sledují, místo aby se aktivně zapojovali. | Sedící diváci hodnotí. Tleskají nebo netleskají. Sledují telefon nebo ne. Stávají se pasivními diváky živého představení, které je navrženo pro aktivní | Umělec se přizpůsobuje místnosti – vystupuje spíše pro sedící diváky, než aby povzbuzoval ty, kteří stojí. To dále snižuje možnost tance. |

| | | |
|---|---|---|
| Sledování vyžaduje kvalitu. Účast vyžaduje pouze ochotu. | zapojení. Umělec může cítit tuto změnu. | Entropie se zvyšuje v reakci umělce na ni. |
| Faktor věku: fyzická únava, nepohodlí v kloubech, nahromaděné sociální inhibice, pocit, že tanec je „určený pro mladé“ – to vše jsou mylné přesvědčení, které se stávají samo naplňujícími, pokud jim člověk podlehneme. | Starší osoba v místnosti sedí, ne proto, že by nechtěla tančit, ale protože si není jistá, zda bude její tanec vítán nebo zesměšněn. Má nejhlubší vztah k hudbě v místnosti. Na parketu má nejméně viditelných vrstevníků. | Když starší posluchači usednou, odstraňují z prostoru ty, kteří mají nejhlubší hudební znalosti, nejdelší historii s umělcem a nejsilnější emocionální vztah k dané události. Prostor se stává mladším a méně propojeným. Tato změna představuje ztrátu znalostí, nikoli pouze ztrátu energie. |

## 9.2 – Mezigenerační záchrana.

**THE CENTURION – Osoba, která tancuje již od doby, kdy jste se narodili, má něco, co vy nemáte. Jděte se to naučit.**

Tato část má přednost před vším ostatním v tomto návodu v konkrétní chvíli, kdy se situace zhoršuje. Žádná technika, žádný krok, žádný prvek převzatý z tangu a cha-cha – nic není důležitější než tento sociální akt, když se parket rozpadá a starší osoba sedí na okraji a sleduje.

### MEZI GENERACÍ ZAMĚŘENÁ SEKVENCE OCHRANY.

1. Najděte staršího člověka na okraji – toho, kdo sleduje parket výrazem někoho, kdo zná tuto hudbu do hloubky a ještě nerozhodl, zda se dnes večer k ní připojí.
2. Udržujte oční kontakt. Usměvte se – upřímně. Natáhněte ruku nebo udělejte malý gesto, kterým byste pozvali k sobě. Nejde o předstírání. Mělo by to být opravdové gesto.
3. Pokud se k vám přidají: okamžitě začněte napodobovat jejich způsob jednání. Ne váš. Jejich. Sledujte, co dělají, a přizpůsobte se jim. Oni nejsou vaši studenti. Vy jste jejich.

Rozumím. Budu se snažit dodržovat všechny pokyny a zároveň přidávat drobné variace, abych zjistil, jak reagujete.

5. Zůstaňte s nimi. Nepřecházejte k jiným. Samotný akt setrvání – když si někdo vybere, že bude tančit právě s nimi, a ne naproti nim – je to, co je znovu zapojuje do tance.

**Pozor na podlahu. Probíhá záchranná akce.**

## 9.3 — Zrcadlové zrcadlení

Zrcadlové napodobování je specifická technika. Když se přizpůsobíte něčímu stylu tím, že ho jim vrátíte zpět, děje se v mozku několik věcí:

- Cítí se, že jsou součástí dění – ne jen jako diváci při sledování tance, ale jako aktivní účastníci. Nesledujete jejich pohyby, vy je sami provádíte. To je zásadně odlišné.
- Cítí se uznávaní – samotný fakt, že jste se rozhodli je zařadit, namísto aby jim ukázali něco jiného, signalizuje: váš styl má hodnotu a stojí za to ho napodobovat. Váš styl má význam.
- Lidé se stávají angažovanějšími – tančí naplno, když je jejich pohyb zrcadlen. Stejná neurověda, která stojí za sociálním poutem synchronizovaného pohybu, platí i zde. Vytváříte synchronii mezi dvěma osobami.
- Vedou vás k pohybům, které neznáte – zkušenější tanečník v klubu, který poslouchá hudbu již třicet let, ví spoustu věcí. Má pohyby, které vznikly desítky let předtím, než byly vytvořeny pohyby uvedené v části 8 tohoto průvodce. Napodobujte ho. Naučte se něco skutečného.

## 9.4 — Co oni vědí, a vy ne.

**THE CENTURION – Třicet let na tanečním parketu je vysokoškolské vzdělání, které žádný průvodce nemůže nahradit.**

Osoba, která navštěvuje takové akce od dob, kdy byla hudba nová, má s sebou:

- Byli v místnosti, když DJ poprvé přehrál tuto skladbu. Vědí, jak se tato hudba cítila ještě předtím, než se stala legendou. Ten pocit žije v jejich těle.
- Pohyby, které byly autentické v té době – předtím, než se staly komoditou, než se objevily v hudebních videích, než byly zahrnuty do tohoto průvodce. Původní vyjádření pohybu, než se stal pojmenovanou a naučitelnou věcí.
- Sociální historie místnosti – s kým kdo tančil, co se dělo ve světě, když byla tato hudba vytvořena, co to znamenalo pro komunitu, ze které pocházela. To není nostalgie. Je to živá archivace.
- Fyzická moudrost o udržitelnosti – tanečník, který tančí již třicet let, ví věci o tempování, o odpočinku, o tom, jak být celou noc na nohou bez kolapsu, což dvacetiletý tanečník na svém prvním festivalu ještě neví. Sledujte, jak šetří energii. Sledujte, jak postupně zvyšují intenzitu. To je učební plán.

## 9.5 — Dopadové vlny

Mezigenerační záchrana není individuální záležitost. Když mladší osoba přivede starší osobu na parket a tančí s ní se skutečnou pozorností a respektem, děje se najednou několik věcí:

- Starší osoba si všimne, že jí její vrstevníci dávají najevo solidaritu. Někteří lidé, kteří seděli vedle ní, vstávají. Kritická masa začíná znovu vznikat.
- Energie v sále se znatelně zvyšuje. DJ to vidí. Umělci to cítí. Místnost, která umírala, dostává signál, že chce být živá.

- Ostatní lidé v místnosti reagují na kvalitu interakce – je něco velmi dojemného na sledování skutečného mezigeneračního tance. Komunikuje to, že hudba spojuje lidi napříč časem, věkem a zkušenostmi. To je připomínka, kterou všichni v místnosti potřebovali.
- Znalosti se předávají. Mladší tanečník se něco naučí. Starší tanečník učí, aniž by byl k tomu vyzván. Oba odcházejí obohaceni.

| Co mladší tanečník dává. | Co starší tanečník dává. |
| --- | --- |
| Fyzická energie a ochota pohybovat se. Pozvání – gesto, které říká: patříte sem dnes večer. Zrcadlo – odraz, který říká: vaše osobnost má hodnotu. Spojení – konkrétní zážitek tance, nikoli pouhého pozorování. Připomínka, že hudba je pro každého, kdo ji miluje. | Původní rytmus – pohyb, který předchází naučené verzi. Historie – kontext, který dává hudbě třetí rozměr. Moudrost – třicet let zkušeností, jak se chovat na parketu. Souhlas – když se někdo vrátí na parket, ostatní ho následují. Lekce – kterou žádný průvodce, včetně tohoto, nemůže poskytnout. |

## 9.6 — Znovuzavedení provozu: Kompletní záchranný protokol pro situace s vysokou mírou chaosu.

Když zjistíte, že se na podlaze mění atmosféra – dav řídne, energie klesá, umělec reaguje na sedící publikum – postupujte v následujícím pořadí:

1. NENECHÁVEJTE, aby někdo čekal na to, až se situace zhorší. Osoba, která čeká, až se problém sám vyřeší, je součástí chaosu. Osoba, která jedná, je proti němu.
2. Najděte jednu starší osobu v ohrožení. Proveďte záchrannou sekvenci mezi generacemi podle postupu 9.2. Toto je vždy první krok.
3. Začněte řadu "conga". Z části 0: tři osoby tvoří řadu "conga". Projděte celou místnost, oslovte sedící lidi a přidejte je do řady. Řada "conga" zahrnuje všechny skupiny lidí a umožňuje účast bez nutnosti specifických dovedností.
4. Vlak. Po kruhu se zpomalte do formace "vlak": ruce na ramenou, synchronizované poskakování. Fyzické spojení ve formaci "vlak" udržuje energii skupiny bez nutnosti individuálních výkonnostních dovedností.
5. ZRCADLETE POHYBY NA PODLAZE. Jakmile začne tančit více lidí, najděte osobu s nejlepšími pohyby a veřejně se k ní přizpůsobte. Ostatní lidé vás budou pozorovat, jak se přizpůsobujete. Někteří z nich také začnou napodobovat. Rytmus se šíří prostřednictvím napodobování.
6. ZŮSTAŇTE. Záchrana prostřednictvím entropie vyžaduje trvalé úsilí. Zůstaňte na podlaze. Tančete skrz tuto změnu. Podlaha, která znovu dosáhne kritického bodu, tak činí proto, že někdo odmítl ji opustit.

# Knihovna a život.

**THE CENTURION – Každý krok v tomto průvodci byl vytvořen někým, kdo právě teď cítí to, co vy – hudbu, která vyžaduje reakci.**

Electric Slide nevznikl ve studiu. Vznikl v komunitě lidí, kteří potřebovali způsob, jak být součástí hudby, a opakovaně dělali stejné kroky, dokud tyto kroky nezískaly jméno. Running Man byl instinkt někoho, který se stal opakovatelným. Roger Rabbit byl něčí radost zachycená a v ní byla vytvořena určitá struktura. Cabbage Patch. Butterfly. Moonwalk. Každý pohyb v tomto archivu vynalezl člověk v místnosti s hudbou, jeho tělo udělalo něco autentického a lidé kolem něj to viděli a také to dělali.

Starší osoba na okraji akce byla v místnosti, když se některé z těchto pohybů vynalézaly. Byla tam, když byla hudba nová. Nese ten původní okamžik ve svém těle – ne jako vzpomínku, ale jako fyzické poznání. Zrcadlový tanec není pouhá dobročinnost. Je to umění.

Tanec entropie nastává, když mladší generace předpokládá, že starší generace nemá co nabídnout na tanečním parketu. Mezigenerační obnova nastává, když někdo pochopí, že živá historie tanečního parketu jsou lidé, kteří na něm byli nejdéle.

Přiveďte je zpět. Zjistěte, co vědí. Učiňte z nich vítané členy v chrámu, který jejich generace pomohla vybudovat.

— — —

Sekce 8 a 9 Průvodce programem Recovery Kernel.

*Přečtěte si: Sekci 0 (Orientace v prostorách) · sekce 1–7 (Základy a mapa procesů) · Protokoly chrámu.*

**Podlaha zůstává živá, když někdo odmítne odejít.**

# Tanec je přirozená architektura.

**THE CENTURION – Tělo, které ví, jak se pohybovat, má o jeden důvod méně sáhnout po látce.**

Rámec C-28 systému Recovery Kernel popisuje dopamin, endorfiny a anandamid, které přirozeně produkuje lidské tělo. Udržované tancování s vhodnou intenzitou stimuluje produkci všech tří – kardiovaskulární uvolnění endorfinů, dopaminu spojeného s rytmickou odměnou a anandamidu vyplývajícího z dlouhodobé rytmické fyzické aktivity. Toto je stejný farmakologický profil, který se látky snaží napodobit. Tělo, které se naučilo tuto přirozenou produkci stimulovat pohybem, má odlišný vztah k látkám v okolí.

Tento návod neříká, že drogy způsobují, že lidé špatně tančí. Některé z nejlepších tanců na světě se odehrávají v specifickém biochemickém kontextu dobře vedené

MDMA party na tanečním parketu, který je pro to určený. Tento návod tvrdí, že taneční dovednosti, nezávisle na tomto kontextu, mění zážitek z každého okamžiku na parketu – od začátku, přes vyvrcholení, až po sestup a vzpomínky následující ráno.

Dvojitý krok, provedený s jistotou, je uspokojivější než nervózní poskakování. Tango pauza v přesně správný moment hudby je jednou z nejpříjemnějších fyzických zážitků, které lze zažít v klubu. Plný úder nohy synchronizovaný s bicím bubnem při 150 BPM je chvíle, kdy tělo a hudba jsou jedním celkem. To nejsou náhrady za farmakologické zážitky. Jsou to spíše to, čeho se farmakologický zážitek přibližuje.

Znát správnou rychlost (BPM). Zjistit, co vaše tělo s ní dělá. Věřte v daný pohyb. Odložte telefon. Hudba vás učí. Tělo, které se pohybuje, je tělo, které se může učit.

— — —